సామవేదాంతర్గత

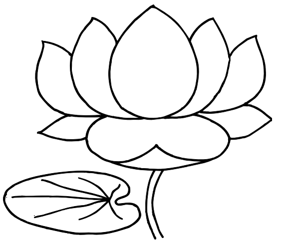
⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘

6 దర్శనోపనిషత్

⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘

శ్లోక తాత్పర్య పుష్పమ్

శ్లో॥ "యమ" - ఆది అష్టాంగ యోగేద్ధం (యోగా ఇద్ధం)
బ్రహ్మమాత్ర ప్రబోధితః
యోగినో యత్ పదం యాంతి,
తత్ "కైవల్య పదం" భజే॥



"కేవల బ్రహ్మము" గురించిన ప్రబోధమును సుసంపన్నము చేసుకొనటానికై ఏ "యమము-నియమము-ఆసనము- ప్రాణాయామము- ప్రత్యాహారము- ధారణ- ధ్యానము - సమాధి" అనబడే అష్ట (8) అంగముల సహాయంతో ప్రబోధితులై, యోగులు దేనిని ఆశ్రయిస్తూ ఉన్నారో, అట్టి వారి యొక్క పరమాశయమగు "కైవల్యపదమును" ఉపాసించుచున్నాము.

ప్రథమ ఖండము

అష్టాంగయోగములు

1. ఓం। దత్తాత్రేయో మహాయోగీ
భగవాన్ భూతభావనః,
చతుర్భుజో మహావిష్ణుః
యోగ సామ్రాజ్య దీక్షితః॥

చతుర్భుజులగు మహావిష్ణు అవతారులు, (ఏ వెలుగులో లోకములన్నీ కనిపిస్తూ ఉన్నాయో - అట్టి) తేజోరూపులగు భగవానుడు, ఈ సమస్త భూత జగత్తును తనయొక్క భావనామాత్రముగా కలిగియున్నవారు, యోగసామ్రాజ్య దీక్షా సంపన్నులు - అగు శ్రీ దత్తాత్రేయ మహాయోగిన్, అవధూతన్ నమో నమః॥ శ్రీ గురుదత్తాత్రేయ నమః జై గురుదత్తా!

తస్య శిష్యో మునివరః
సాంకృతిః నామ భక్తివాన్।
ప్రపచ్ఛ గురుం ఏకాంతే
ప్రాంజలిః వినయాన్వితః :-

శ్రీ దత్తాత్రేయ మహాయోగి యొక్క శిష్యులు - శ్రీ సాంకృతి మునివరులు. వారు భక్తి సంపన్నులు. యోగాభ్యా నిరతులు. అట్టి సాంకృతి మునివరులు ఒకరోజు ఏకాంతంగా దత్తాత్రేయ జగద్గురు, సద్గురు వరేణ్యుల వారిని సమీపించి, నమస్కరించి వినయ విధేయతలతో ఈ విధంగా ప్రశ్నించారు.

"భగవన్! బ్రూహి మే యోగం సాష్టాంగం,
స ప్రపంచకమ్
యేన విజ్ఞాత మాత్రేణ జీవన్ ముక్తో
భవామి అహమ్॥

"హే భగవన్! జగద్గురూ! అస్మత్ సద్గురుదేవా! దత్తాత్రేయ అవధూత మహాశయా! ఏది తెలుసుకొన్నంత మాత్రం చేత నేను జీవన్ముక్తుడను కాగలనో, అట్టి సువిస్తారమైన సప్రపంచకమైన "అష్టాంగ యోగములు" గురించి, ఈ ప్రపంచము యొక్క వాస్తవ రూపము గురించి బోధించ వలసినదిగా మిమ్ములను ప్రార్థిస్తున్నాను. అర్థిస్తున్నాను. శరణు వేడుచున్నాను.

---

2. దత్తాత్రేయ అవధూత ఉవాచ :-సాంకృతే!
శృణు, వక్ష్యామి యోగం స-అష్టాంగ దర్శనమ్।
యమశ్చ, నియమశ్చ ఏవ
తథా ఏవ ఆసనం ఏవ చ, ప్రాణాయామః,
తథా, బ్రహ్మన్! ప్రత్యాహారః తతః పరమ్
ధారణా చ తథా ధ్యానం, సమాధిః చ అష్టమం, మునే!

జగద్గురు అవధూత - త్రిమూర్త్యవతార - కరుణామయ శ్రీదత్తాత్రేయుల వారు :

హే బ్రహ్మన్! స్వయం పరబ్రహ్మ-ఆనందస్వరూపా! సాంకృతిమునీ! మీరు కోరినట్లు "అష్టాంగయోగ దర్శనము"ను వివరించి చెప్పుచున్నాను. వినండి. యోగాభ్యాసమునకు అంగములు 8. (I) యమము, (II) నియమము, (III) ఆసనము, (IV) ప్రాణాయామము, (V) ప్రత్యాహారము, (VI) ధారణ, (VII) ధ్యానము, (VIII) సమాధి

I. యమా దశ అహింసా, సత్యం, అస్తేయం, బ్రహ్మచర్యం, దయ, ఆర్జవమ్, క్షమా, ధృతిః, మితాహారః శౌచం చ ఇతి "యమా దశ"।।	**యమాదశ (10):** యమాంగ యోగము యొక్క (10) ఉపాంగముల గురించి వినండి. (1) అహింస, (2) సత్యము, (3) అస్తేయము, (4) బ్రహ్మచర్యము, (5) దయ, (6) ఆర్జవము, (7) క్షమ, (8) ధృతి, (9) మితాహారము, (10) శౌచము
(1) అహింస :- వేద ఉక్తేన ప్రకారేణ వినా సత్యం, తపోధన ! కాయేన మనసా వాచా హింసా(స) "హింసా"। న చ। అన్యథా।	**(1) అహింస :** హే తపోధనా! వేదములచే నియమించబడిన సందర్భములు కాకుండా, సత్యమార్గమును వదలి, మరింకేవిధంగానైనా కాయముచేతగాని, మనస్సుచేతగాని, వాక్కుచేతగాని, సహజీవులకు బాధ కలిగించడమే హింస. ఇది లోకరీతి (లోకదృష్టి)
(వైదాంతికార్థము) → "ఆత్మా సర్వగతో అచ్ఛేద్యో న గ్రాహ్య ఇతి యా మతిః, సా చ "అహింసా పరా" ప్రోక్తా, మునే। వేదాంత వేదిభిః।।	పారమార్ధికంగా : "పరమాత్మ నాకు కనబడుచున్న సమస్త దేహములలో సర్వగతుడై ఉన్నారు. ఆయన వేరువేరుగా అవటములేదు. అచ్ఛేద్యుడు, మనోవాక్కులకు అందనివారు (అగ్రాహ్యుడు). సర్వాత్మకుడుగు ఆయన నాకు సర్వరూపములుగా ఆత్మీయుడై ప్రియమై ఉన్నారు" అను బుద్ధిని ఎల్లప్పుడు కలిగి యుండి, దర్శించటము పరాకాష్ఠయగు 'అహింస' - - అని వేదాంత వేద్యులచే సూత్రీకరించబడుతోందయ్యా!
(2) సత్యం :- చక్షుః ఆది ఇంద్రియైః దృష్టం, శ్రుతం ఘ్రాణం, మునీశ్వర! తస్యైవ ఉక్తిః భవేత్ సత్యం। విప్ర! తత్ న అన్యథా భవేత్।। "సర్వం సత్యం పరంబ్రహ్మ। న చ అన్యత్"। ఇతి యా మతిః, తత్ చ సత్యం పరం ప్రోక్తం, వేదాంత జ్ఞాన పారగైః।।	**(2) సత్యము :** మునీశ్వరా! విప్రోత్తమా! ఈ కనులు మొదలైన ఇంద్రియములకు ఏదైతే కనిపిస్తోందో, వినిపిస్తోందో, వాసన చూడబడుచున్నదో, అదంతా కూడా లౌకికమైన ఉక్తికి 'సత్యము' అని, కళ్లకు కనబడనిదేమో - సత్యము కాదు - అని లోక రీతి. యుక్తితో కూడిన బుద్ధితో ఉన్నది ఉన్నట్లు దర్శించటమే సత్యము. **పరమార్థము:** వేదాంత శాస్త్రపారగులచే - ఏ రీతిగా "పరబ్రహ్మమే సహజ - శాశ్వత సత్యము. తదితరమైనదిగా అన్పించటమనేదంతా సందర్భమాత్ర సత్యము" అని సిద్ధాంతీకరించబడుచున్నదో, అట్టి బుద్ధియొక్క విచారణయే సత్యము. "ఇదంతా పరబ్రహ్మస్వరూపమే"-అనునది సత్యము. అటువంటి మతి (బుద్ధి) కలిగి ఉండటమే 'సత్యము'గా చెప్పబడుతోంది.
(3) అస్తేయం :- అన్యదీయే తృణే రత్నే, కాంచనే మౌక్తికే - అపి చ, మనసా వినివృత్తిః యా, తత్ 'అస్తేయం' విదుః బుధాః। ఆత్మని - అనాత్మ భావేన వ్యవహార వివర్జితమ్, యత్ తత్ అస్తేయం ఇతి ఉక్తం ఆత్మవిద్భిః, మహామతే!	**(3) అస్తేయము (దొంగబుద్ధి లేకుండటం) :** తనది కానట్టిదేదైనా కూడా - గడ్డియందు, రత్నమునందు, బంగారమునందు, ముత్యమునందైనా కూడా - అద్దాని పట్ల మనస్సులో కించిత్ కూడా ఆశ లేకుండుటమే 'అస్తేయము' అని బుధుల (విజ్ఞుల) నిర్వచనము. ఇది లోకరీతి. పారమార్థికంగా : ఆత్మయందు ఆత్మభావన లేకుండటము, ఆత్మ విచారణను (తత్త్వవిచారణను) ఏమరచి ఉండటమే 'స్తేయము' (దొంగబుద్ధి); "ఆత్మ విద్య, ఆత్మభావన" అభ్యాసముగా కలిగి ఉండటమే 'అస్తేయము' అని మహామతులగు ఆత్మతత్త్వజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. సమస్తము పరమాత్మకు చెందినదిగా భావించటమే 'అస్తేయము'. 'సమస్తము ఆత్మయే' అను భావనను ఆశ్రయించి అన్యమగు అనాత్మభావన త్యజించి ఉండటము.
(4) బ్రహ్మచర్యము:- లోక సంబంధమైన అర్థము 3. కాయేన మనసా వాచా స్త్రీణాం పరి వివర్జనమ్, ఋతౌ భార్యాం తదా, తస్య బ్రహ్మచర్యం తత్ ఉచ్యతే।। బ్రహ్మ భావే మనశ్చ ఆరం (ఆచరం) బ్రహ్మచర్యం, పరంతప!	**(4) బ్రహ్మచర్యము:** ఓ పరంతపా! మనసా వాచా కర్మణా స్త్రీ - పురుష శృంగార (బాహ్య) సంబంధములను కలిగి ఉండకపోవటం, ఋతుకాల శాస్త్ర నియమానుసారము జీవిత భాగస్వామితో మాత్రమే శృంగారము - ఇది 'బ్రహ్మచర్యము'గా (లోకరీతిగా) చెప్పబడుతోంది. ఆధ్యాత్మికోద్దేశ్యము: బ్రహ్మచర్యము అనగా.... మనస్సును అనునిత్యముగా 'బ్రహ్మభావన' యందు నియమించటమే "బ్రహ్మచర్యము". బ్రహ్మమునందు ఆచరణయే (బ్రహ్మభావన యందు మనస్సు ఆచరణ కలిగి ఉండటమే) - బ్రహ్మచర్యము.

(5) దయ :-

స్వ-ఆత్మవత్ సర్వభూతేషు కాయేన మనసా గిరా,
అనుజ్ఞాయా దయా, స ఏవ ప్రోక్తా వేదాంతవేదిభిః।

(5) దయ- ఇతరులపట్ల స్వాభావికమైన ప్రేమ, కరుణ కలిగి ఉండటము. సర్వజీవులను తనయందు తాను వలె, తనకు అయినవారి యందు వలె, **"నావంటివారేకదా"**...అను భావనను త్రికరణ శుద్ధిగా (మనసా, వాచా, కర్మణా) కలిగియుండటమును 'దయ' అని వేదాంత విదుల ఆప్తవాక్యము. తన ఆప్తస్వరూపమును తాను వలె తదితరులను కూడా (తన ఆత్మగా) దర్శించటమే దయ. స్వస్వరూపాత్మయే సర్వత్రా విస్తరించి ఉన్న తత్-భావన.

---

(6) ఆర్జవము :-

పుత్రే మిత్రే కళత్రే చ రిపౌ స్వ-ఆత్మని సంతతమ్,
ఏకరూపం, మునే! యత్ తత్ "ఆర్జవం" ప్రోచ్యతే మయా!

(6) ఆర్జవము - పుత్ర - మిత్ర - కళత్ర - శత్రు మొదలైన సర్వజనులందు "నావారు - కాని వారు" అనే భేదము లేకుండా, సమభావనను కలిగియుండి, స్వాత్మవలె ఆత్మదర్శనము చేయుటము - ఆర్జవము. "అందరు నావంటివారే నావారే" అను భావనయే ఆర్జవము.

---

(7)క్షమ :-

కాయేన మనసా వాచా శత్రుభిః పరిపీడితే,
బుద్ధి క్షోభ నివృత్తిః యా, 'క్షమా' సా, మునిపుంగవ!

(7) క్షమ - ఓ మునిపుంగవా! శత్రువులచేత తన మనో-వాక్- కాయములు పరిపీడించుచున్నప్పుడు కూడా, బుద్ధి నిర్మలముగా 'ఆత్మభావన'ను వీడకపోవటము "క్షమ"! ఓర్పు, క్షమించు గుణము కలిగి ఉండటము.

---

(8) ధృతి :-

"వేదాత్ ఏవ వినిర్మోక్షః
సంసారస్య, న చ అన్యథా", - ఇతి విజ్ఞాన
నిష్పత్తిః "ధృతిః" ప్రోక్తా హి వైదికైః॥

(8) ధృతి - సంసార దోషము భయ - దుఃఖ జనకము. అందుకు ఉపాయం దృశ్య ప్రపంచంలో ఏదో లభించటము కానేకాదు. వేద - ఉపనిషత్ సేవ - అధ్యయనములే సంసార జ్వరమునకు "ఔషధము" - అని ఎరిగి వైదికమైన ఉపాయములను ఆశ్రయించటమే "ధృతి". ఈ దృశ్యము యొక్క వాస్తవ స్వరూపమేమిటో - ఎరుగు ప్రయత్నము 'ధృతి'.

"అహం ఆత్మా। న చ అన్యోఽస్మి" - ఇతి
ఏవం అప్రచ్యుతా మతిః।

"నేను సర్వదా ఆత్మస్వరూపుడను. ఆత్మకు అన్యమైనదంతా కల్పన, అదేదీ నేను అయి ఉండలేదు" అను చ్యుతి లేని బుద్ధి కలిగి ఉండటము - "అప్రచ్యుత ధృత మతి". (SELF in all and as ALL)

---

(9) మితాహారము:-

అల్పమృష్ట అశనాభ్యాం చ, "చతుర్థ అంశ అవశేషకమ్"
తస్మాత్ యోగ అనుగుణ్యేచ భోజనం
"మితభోజనమ్"॥

(9) మితాహారము- (1) అల్పాహారి అయి, "2 వంతులు స్థూలాహారము, నాలుగవ వంతు జలము, శేషించిన నాలుగవవంతు"-"ఖాళీ" అను సూత్రముచే **"చతుర్థాంశ-అవశేషకము"** పాటించటము. (2) 'యోగాభ్యాసము'నకు అనుకూలమై, కారము, ఉప్పు, ఆమ్లము తక్కువగాను, సాత్త్వికమగు పాలు మొ॥వి అధికముగాను స్వీకరించటము - మితాహారము.

---

(10) శౌచము:-

స్వ దేహ మల నిర్మోక్షో మృత్, జలాభ్యాం, మహామునే!
యత్, తత్ శౌచం భవేత్ బాహ్యం
మానసం మననం విదుః। "అహం శుద్ధ" -
ఇతి జ్ఞానం "శౌచం" ఆహుః మనీషిణః॥

(10) శౌచము - ఓ మహామునీ! ఈ జీవుడు ఏవిధంగా అయితే భౌతికదేహమునకు అంటిన ధూళి - మట్టిని వదిలించుకోవటానికి శుభ్రమగు జలముతో ప్రతిరోజు పరిశుభ్రము చేసుకొంటున్నాడో....

అదే విధంగా- విషయముల గురించిన బాహ్యమననము వలన మనస్సుకు అంటిన మలమును తొలగించుకోవటానికి "అహం-తత్" జ్ఞానము అగు **"శుద్ధాత్మ జ్ఞానము"** ఆశ్రయించాలి। ఇదియే శౌచము.

అత్యంత మలినో 'దేహో'। 'దేహీ' చ
అత్యంత నిర్మలః। ఉభయోః అంతరం
జ్ఞాత్వా, కస్య శౌచం విధీయతే?

అయితే....
ఈ 'దేహము' అత్యంత మలిన భూయిష్టమైనది. 'దేహి'యో? అత్యంత నిర్మలుడు. మరి దోషము తొలగించేది దేనికి? "దేహము మాత్రమే నేను" - అను మననరూపమగు మనస్సుకే. ఎప్పుడైతే మనస్సు నిర్మలమై, ఈ జీవుని బుద్ధి "దేహము వేరు - దేహి వేరు" అనునది గ్రహిస్తుందో...ఇక ఆపై 'శుచి'కి సంబంధించిన కార్యక్రమములు ఎవ్వరికి?

జ్ఞాన శౌచం పరిత్యజ్య, బాహ్యే
యో రమతే నరః, స మూఢః
కాంచనం త్యక్త్వా, లోష్టం గృహ్ణాతి - సువ్రత!!
జ్ఞాన - అమృతేన తృప్తస్య కృతకృత్యస్య యోగినః।

జనులు దేహశుభ్రత కొరకై ఎల్లప్పుడు ప్రయత్నశీలురౌతున్నారు. దుఃఖము (Worry) తొలగుచున్నదా? లేదు. ఏ నరుడైతే అజ్ఞాన నిర్మూలన రూపమగు 'జ్ఞానశౌచము'నకు ప్రయత్నించకుండా, కేవలము 'బాహ్యశుచి' గురించియే నిమగ్నుడౌతాడో...అట్టివాడు బంగారమును వదలి మట్టిగడ్డను పట్టుకోవటము వంటిది. జ్ఞానశౌచముచే యోగి జ్ఞానామృతమును సిద్ధింపచేసుకొన్నవాడై 'కృతకృత్యుడు' అగుచున్నాడు.

న చ అస్తి కించిత్ కర్తవ్యం।
అస్తి చేత్, న స తత్త్వవిత్।
లోకత్రయే అపి కర్తవ్యం కించిత్
నాస్తి ఆత్మ వేదివామ్।
తస్మాత్ - సర్వ ప్రయత్నేన, మునే! అహింస
ఆది సాధనైః, -
ఆత్మానమ్ "అక్షరం బ్రహ్మ"
విద్ధి, జ్ఞానాత్ తు వేదనాత్। ఇతి।।

నాటకంలో నటిస్తున్న నటునికి "దీనికి నేను కర్తను. దీనికి భోక్తను" అనునదేమీ ఉండదు కదా! తత్త్వవేత్త స్వకీయ దేహ వ్యవహారములతో సహా ఈ సమస్తమును 'జగన్నాటకము'గా దర్శిస్తూ ఉంటారు.

తత్త్వవేత్తకు కర్తవ్య భోక్తవ్యాలు ఉండవు. ఒకవేళ 'నేను కర్తను', 'నేను భోక్తను' అనునదేదైనా ఉండి ఉంటే, అట్టివాడు "తత్త్వవేత్త" అని అనిపించుకోడు.

ఆత్మజ్ఞాని "త్రిలోకమును నాటకీయ సంప్రదర్శనముగా ఎరిగి ఉండటం చేత - ఆతనికి త్రిలోకములలో కర్తవ్యమంటూ ఏదీ ఉండదు. అందుచేత సర్వ ప్రయత్నములచే అహింస మొదలైన 'యమాదశ'ను అభ్యసించాలి. తత్ఫలితంగా అకర్తృత్వ - ఆత్మభావన సిద్ధించగలదు.

"స్వస్వరూపమగు ఆత్మ 'అక్షరము'. అదియే బ్రహ్మము. తదితరంగా తెలియబడేదంతా క్షరము, మృతము. మార్పు చెందునది" - అని గమనించుచుండెదరుగాక!

ద్వితీయ ఖండము

1 ఓం। తపః, సంతోషం, అస్తిక్యం, దానమ్, ఈశ్వరపూజనమ్,
సిద్ధాంతశ్రవణం, చ ఏవ హ్రీః, మతిః చ (మతిశ్చ)
జపో, వ్రతమ్। ఏతే చ నియమాః (దశ-10)
ప్రోక్తాః। తాని వక్ష్యామి క్రమాత్। శృణు!

ద్వితీయ ఖండము

నియమము : (1) తపస్సు, (2) సంతోషము, (3) అస్తిక్యము, (4) దానము, (5) ఈశ్వరపూజనము, (6) సిద్ధాంత శ్రవణము, (7) హ్రీ (లజ్జ), (8) మతి, (9) జపము, (10) వ్రతము

ఈ '10' నియమము యొక్క అంగములు. వీటిని వివరించుకుందాము.

(i) తపస్సు : వేద ఉక్తేన ప్రకారేణ కృత్ చ
'చాంద్రాయణ' ఆదిభిః, శరీర
శోషణం యత్ తత్ "తప" ఇతి ఇచ్యతే బుధైః।।
"కోవా మోక్షః? కథం తేన సంసారం
ప్రతిపన్నవాన్?" - ఇతి ఆలోచనం
అర్థజ్ఞాః "తపః" శంసంతి పండితాః।।

(i) తపస్సు : వేదములు ప్రవచించి నియమించు 'చాంద్రాయణము' (తిథి-వార ఉపవాసములు, పవిత్రక్షేత్ర దర్శనములు, తదితర నియమ-నిష్ఠలు మొదలైన విధములుగా శరీరమును శోషింపజేయటమును బుధులు 'తపస్సు' అని చెప్పుచున్నారు.

"మోక్షము" : అనగా ఏమి? దేనిచేత సంసారము కలుగుచున్నది? ఏ మార్గాన్వేషణ, సాధన, ధారణలచే తొలగుతుంది?" ఇటువంటి ఆలోచన, విచారణ, అర్థజ్ఞానము - ఇదియే 'తపస్సు' - అని నిత్యానిత్యా వివేకులగు పండితుల అభిప్రాయము.

(ii) సంతోషము : యదృచ్ఛా లాభతో నిత్యం
ప్రీతిః యా జాయతే నృణామ్,
తత్ "సంతోషం" విదుః ప్రాజ్ఞాః
పరిజ్ఞాన ఏక తత్పరాః।।
బ్రహ్మ - ఆది లోక పర్యంతాత్
విరక్త్యా యత్ లభేత్ ప్రియమ్,
సర్వత్ర విగత స్నేహః
"సంతోషం" పరమం విదుః।।

(ii) సంతోషము : ఏది ఎంతవరకు యాదృచ్ఛికంగా (అప్రయత్నంగా, ముందుగా కోరుకోకుండానే) లభిస్తే, దానితో అనునిత్యము ప్రీతి పొందుతూ (well satisfied) ఉండటమే సంతోషము - అనబడుచున్నది. ఇది ప్రాజ్ఞులగు పరిజ్ఞాన తత్పరుల ప్రవచనము.

బ్రహ్మలోకమునుండి పాతాళలోకము వరకు సర్వత్రా విరక్తి చేతను, సర్వత్రా విరాగ-విగత స్నేహము చేతను - ఏర్పడే సంతోషమే "పరమ సంతోషము" - అని విజ్ఞుల, ప్రాజ్ఞుల, విదుషుల అభిప్రాయము.

(iii) అస్తిక్యము : శ్రౌతే స్మార్తే చ విశ్వాసో యత్
తదా "అస్తిక్యం" ఉచ్యతే।

(iii) అస్తిక్యము : శ్రుతులలో (వేదములో) చెప్పబడిన సంధ్యా వందనము మొదలైన శ్రౌతములందు, పితృకార్యములగు స్మార్తము మొదలైన శాస్త్రీయ కర్మల పట్ల విశ్వాసమే అస్తిక్యము.

(iv) దానము : న్యాయ ఆర్జిత ధనం శ్రాంతేః
శ్రద్ధయా వైదికే జనే, అన్యద్వా యత్ ప్రదీయంతే
తత్ "దానం" ప్రోచ్యతే మయా।।

(iv) దానము : శ్రమించి సంపాదించినది, న్యాయార్జితము - అయినట్టి ధనమును వైదిక జనులకు, తదితరులకు సమర్పించటమే దానము.

(v) ఈశ్వర పూజనము : రాగాది అపేతం హృదయమ్ వాక్ దుష్ట, అనృతాదినా, హింసా ఆది – రహితం కర్మ యత్, తత్ "ఈశ్వర పూజనమ్"॥	**(v) ఈశ్వర పూజనము :** - రాగము, కామము, క్రోధము, లోభము, మోహము, మదము, మాత్సర్యము మొదలైనవి లేని హృదయము. స్వాభావికమైన ఆప్యాయతతో కూడిన హృదయస్పందనము, - దుష్టము, దూషణము లేనట్టి వాక్కు (అనుద్వేగకరం వాక్యమ్, సత్యమ్, ప్రియం, హితమ్, స్వాధ్యాయం అభ్యాసనమ్ - చ) - ఇతరులను బాధించనట్టి, హింసించనట్టి కర్మ నిర్వహణము. ఇవన్నీ ఈశ్వర పూజనము.
(vi) వేదాంత శ్రవణము : సత్యం జ్ఞానం అనంతం చ పరానందం పరం ధ్రువమ్, ప్రత్యక్ ఇతి అవగంతవ్యం వేదాంతశ్రవణం బుధైః।	**(vi) వేదాంత శ్రవణము / సిద్ధాంత శ్రవణము :** సత్య-జ్ఞాన-అనంత స్వరూపము, పరానందము, పరము, ధ్రువము అగు ప్రత్యాగాత్మ యొక్క శ్రవణ-మనన-అధ్యయనములు అవగాహనలు- **"వేదాంత శ్రవణము".**
(vii) హ్రీః! వేద లౌకిక మార్గేషు కుత్సితం కర్మ యత్ భవేత్, తస్మిన్ భవతి యా లజ్జా, "హ్రీ"ః సైవ (సఏవ) ఇతి ప్రకీర్తితా॥	**(vii) హ్రీః:** వేదము చెప్పు కర్మలకు, లోక శ్రేయమగు కర్మలకు- వ్యతిరేకమగు కర్మల పట్ల, దుష్ట-దుర్మార్గ-కుత్సిత కర్మలపట్ల - **"చేయకూడదు కదా!"** అను అనుసరణమే 'లజ్జ' (లేక) 'హ్రీ'గా చెప్పబడుచున్నది.
(viii) మతి : వైదికేషు చ సర్వేషు శ్రద్ధాయా సా "మతిః" భవేత్॥ (ix) జపము : గురుణా చ ఉపదిష్టో అపి తత్ర సంబంధ వర్జితః వేద ఉక్తేన ఏవ మార్గేణ మంత్ర అభ్యాసో "జపః" స్మృతః॥ కల్ప సూత్రే, తథా వేదే, ధర్మ శాస్త్రే పురాణకే, ఇతిహాసే చ వృత్తిః యా స జపః ప్రోచ్యతే మయా॥	**(viii) మతి :** వైదికములైన ఆచార, వ్యవహారములపట్ల, ఉపాసనా, అభ్యాసముల పట్ల శ్రద్ధ కలిగి ఉండటమే 'మతి' అగుచున్నది. ఏది ఎట్లా ఎందుకు , ఎంతవరకు ఎప్పుడు ఏ తీరుగా చేయాలో, గ్రహించాలో, త్యజించాలో అది ఎరిగి ఉండటమే 'మతి'. **(ix) జపము**-వేదోక్తముగా అయి ఉన్నట్టిదిగాని, గురువుచే ఉపదేశించ బడినది గాని-అయిన మార్గములో **'మంత్రము'** యొక్క అభ్యాసమే జపము. (మనుస్మృతి, పారాశర్య స్మృతి మొదలైన) కల్పసూత్రములపట్ల, పురాణ ప్రవచన విశేషముల గురించి, ఇతిహాసముల గురించి- వేదోక్తంగా "పఠించాలి, అధ్యయనము చేయాలి" అనురూపముగల ముముక్షువు యొక్క వృత్తియే ఆధ్యాత్మికమైన 'జపము' - అగుచున్నది.
జపస్తు ద్వి విధః ప్రోక్తో :- "వాచకో" "మానసః" తథా॥ వాచికా ఉపాంశుః ఉచ్చైః –: ద్వివిధః పరికీర్తితః। మానసో మనన ధ్యానభేదాత్ ద్వైవిధ్యం ఆశ్రితః ఉచ్చైః జపాత్ ఉపాంశుశ్చ సహస్ర గుణ ఉచ్యతే॥	**(x) వ్రతము, జపము, శ్రద్ధాభక్తులతో చేయు నియమము → "వ్రతము"**:-జపము రెండు విధములైనవి. (1) వాచకము (2) మానసికము **వాచక జపము** (రెండు విధములు) 1. రహస్యముగా చేయు జపము (Closely within), 2. ఉచ్చ స్వరముతో ఎలుగెత్తి పలకటము. (Loudly, Spenly) **మానస జపము** - రెండు రీతులు. (1) మననము (2) ధ్యానము పదిమందికి తెలిసేటట్లుగా, గట్టిగా ఎలుగెత్తి చేయు జపము కంటే కూడా 'రహస్యము'గా చేయు జపము వేయిరెట్లు అధికమైనది.
మానసశ్చ తథా ఉపాంశో సహస్రగుణ ఉచ్యతే। ఉచ్చైః జపశ్చ సర్వేషాం యథోక్త ఫలదో భవేత్।	రహస్య జపము కంటే కూడా మానసిక జపము ఇంకా వెయ్యిరెట్లు ఉత్తమము. కొంతమంది కలిసి ఎలుగెత్తి (భజనగా) చేయునది ఉత్తమోత్తమము. (గురువు వద్ద శిష్యులు నేర్చుకొనుచున్నప్పుడు) పెద్దగా పలుకుతూ చెప్పుకున్న మంత్రము యథోక్తమైన (చెప్పబడిన ఉత్తమ) ఫలము ప్రసాదించగలదు.
నీచైః శ్రోత్రేణ చేత్ మంత్రః శ్రుతశ్చేత్ నిష్ఫలం, భవేత్। ఇతి॥	సరిగ్గా వినకుండా, దైనందికము (కాలనియమము - Regularity) పాటించకుండా చేయు మంత్రము నిష్ఫలము కాగలదు. చిన్నగా విని -చిన్నగా (poorly attentive) నేర్చుకొను మంత్రము నిష్ఫలము కాగలదు. ఉత్తమ ప్రయోజనము లభించదు.

తృతీయ ఖండము	తృతీయ ఖండము
1 స్వస్తికం గోముఖం పద్మం వీరం సింహాసనం తథా। భద్రం ముక్తాసనం చ ఏవ, మయూరాసనం ఏవ చ, సుఖాసన సమాఖ్యం చ నవమం, ముని పుంగవ।	**ఆసనము** ఓ సాంకృతి మునిపుంగవా! ఇప్పటివరకు మనము యమము, నియమమముల గురించి చెప్పుకున్నాము. ఇప్పుడిక "ఆసనము" గురించి వివరించుకుందాము. ముఖ్యముగా '9' ఆసనములు (1) స్వస్తిక, (2) గోముఖ, (3) పద్మ, (4) వీర, (5) సింహ, (6) భద్ర, (7) ముక్త, (8) మయూర, (9) సుఖ..
1. స్వస్తికాసనము : జాను ఊర్వోః అంతరే కృత్వా సమ్యక్ పాదతలే ఉభే, సమగ్రీవ శిరః కాయః "స్వస్తికం" నిత్యం అభ్యసేత్।	**(1) స్వస్తికాసనము** : రెండు మోకాళ్ళను మడచి పాదముల చివరలను పిక్కలను తొడల మధ్యగా ఆనించి ఉంచి, రెండు పాదముల చివరలను సమస్థితిలో ఉంచి కంఠమును శిరస్సును నిటారుగా ధారణ చేయటము- ''స్వస్తికము''.ఈ స్వస్తికాసనమును యోగాభ్యాసి నిత్యము అభ్యసించవచ్చును.
2. గోముఖాసనము : సవ్యే దక్షిణ గుల్ఫంతు పృష్ఠ పార్శ్వే నియోజయేత్, దక్షిణే అపి తథా సవ్యం "గోముఖం" తత్ ప్రచక్షతే।	**(2) గోముఖాసనము** : ఎడమవైపు పృష్ఠ పార్శ్వమునకు కుడి చీలమండలమును, కుడివైపు పృష్ఠ పార్శ్వమును ఎడమ చీలిమండలమును తాకిస్తూ ధారణ చేయటము - ఇది గోముఖాసనము.
3. పద్మాసనము : అంగుష్ఠ అవధి గృహ్ణీయాత్ హస్తా భ్యాం వ్యుత్క్రమేణ తు, ఊర్వోః ఉపరి, విప్రేంద్ర! కృత్వా పాదతలద్వయమ్, "పద్మాసనం" భవేత్, ప్రాజ్ఞ! సర్వరోగ భయాపహమ్॥	**(3) పద్మాసనము** : ఓ ప్రాజ్ఞా! రెండు తొడలపై రెండు పాదములను ఇటు అటుగా ఉత్క్రమణముగా (పైకి లేపి) ఉంచి రెండు కాళ్ళ బొటనవ్రేళ్ళను రెండు చేతులతో పట్టుకొని ఉండటము. ఇది పద్మాసనము. ఈ పద్మాసనము సర్వ రోగ భయములను తొలగించివేయగలదు.
(4) వీరాసనము : దక్షిణేతర పాదం తు దక్షిణ ఊరుణి విన్యసేత్, ఋజుకాయః సమాసీనో "వీరాసనమ్" ఉదాహృతమ్,	**(4) వీరాసనము** : ఎడమ పాదము (దక్షిణేతర పాదము)ను (చీలి మండలమును) కుడి తొడపై (దక్షిణోరుణి) పై ఉంచి, శరీరమును కొంచెము వంచి ధారణ చేయుటము - వీరాసనము.
(5)సింహాసనము : పార్శ్వ పాదౌ చ పాణిభ్యాం దృఢం బధ్వా సునిశ్చలమ్, (సింహాసనం?) భవేత్ ఏతత్ విషరోగ వినాశనమ్॥	**(5) సింహాసనము** : రెండు పాదముల పార్శ్వములను (Both side ends) రెండు చేతులతో దృఢముగా పట్టుకొని నిశ్చలముగా ఉండటము - (సింహాసనము?). ఇది విషరోగములను బాగుగా నశింపజేయగలదు.
(6) భద్రాసనము : నిపీడ్య సీవనీం సూక్ష్మాం దక్షిణ ఇతర గుల్ఫతః, వామం యామ్యేన గుల్ఫేన ("భద్రాసనామ్"?) ఇదం భవేత్। (7) ముక్తాసనము : మేఢ్రాత్ ఉపరి నిక్షిప్య సవ్యం గుల్ఫం తత ఉపరి, గుల్ఫాంతరం చ సంక్షిప్య "ముక్తాసనం" ఇదం, మునే!,	**(6) భద్రాసనము** : కుడి, చీల మండలముతో ఎడమ సీవనీ ప్రదేశమును, ఎడమ చీలి మండలముతో కుడి సీవనీ ప్రదేశమును తాకించటమే ('భద్రాసనము'?). **ముక్తాసనము** : ఎడమ గుల్ఫము (మడమ)ను మేఢ్ర (గుదస్థానము) పై తాకి ఉంచి, రెండవ మడమను ముడిచి ఉంచటము.
(8) మయూరాసనము : కూర్పరాగ్రే మునిశ్రేష్ఠ! నిక్షిపేత్ నాభి పార్శ్వయోః, భూమ్యాం పాణితలద్వంద్వం నిక్షిప్య ఏకాగ్ర మానసః, సమున్నత శిరః పాదో దండవత్ వ్యోమ్ని సంస్థితః "మయూర" ఆసనం ఏతత్స్యాత్ సర్వ పాప ప్రణాశనమ్।	**మయూరాసనము** : ఓ మునిశ్రేష్ఠా! - బొడ్డుకు (నాభికి) ప్రక్కలుగా మోచేతి చివర్లను ఆనించి, - భూమిపై రెండు అరచేతులను ఆనించి, - పాదములు, శిరస్సు ఎత్తిపట్టి ఉంచి, - మనస్సు ఏకాగ్రం చేసి, (ఆజ్ఞాచక్రముతో) ధారణ చేయుచుండటము 'మయూరాసనము'. ఈ మయూరాసనము సర్వపాపములను ప్రశమింపజేయగలదు.
(9) సుఖాసనము : యేన కేన ప్రకారేణ సుఖం ధైర్యం చ జాయతే, తత్ "సుఖాసనం" ఇతి ఉక్తమ శక్తః తత్ సమాశ్రయేత్।	సుఖాసనము : ఏదో ఒక రీతిలో సుఖాసనము. ఏవిధంగా అయితే ధైర్యము - ఉత్సాహము కలుగుతాయో, ఓపిక కొనసాగుతుందో, అట్టి దేహానుకూలమైన ఆసనము (పద్మ - మయూర ఇత్యాది ఆసనము)లను శ్రమము సుఖాసనము. అద్దానిని సమాశ్రయించవచ్చు. శరీరమునకు దీర్ఘకాలము ధారణ చేయటానికి సానుకూల్యమైనదే - 'సుఖాసనము'.

ఆసనం విజితం యేన,
జితం తేన జగత్రయమ్॥
అనేన విధినా యుక్తః
ప్రాణాయామం సదా కుర్వితి।

'స్వాభావికంగా సుదీర్ఘకాలము ఆసనము ధరించి ధ్యానించటము సుఖప్రదమనిపించటమే ఆసన జయము. ఆసన జయముచే త్రిజగత్తులు జయించినట్లే. సానుకూలమగు ఆసనము ధరించి ప్రాణాయామము నిర్వర్తించాలి. (ఆసన వివరములు 'త్రిశిఖిబ్రాహ్మణోపనిషత్'లో కూడా చెప్పబడ్డాయి).

చతుర్థ ఖండము

1. శరీరం తావత్ ఏవస్యాత్ షణ్ణవత్ (96")
అంగులాత్మకమ్। దేహ మధ్యే
శిఖి స్థానం తప్త జంబూనద ప్రభమ్।
త్రికోణం మనుజానాం తు సత్యం ఉక్తం హి, సాంకృతే!
గుదాత్తు ద్వ(య) (2) అంగులాత్ ఊర్ధ్వం –
మేఢ్రాత్తు ద్వ (య) (2) అంగులాత్ అథః,
దేహమధ్యం విజానీ హి మనుష్యాణాం హి, సాంకృతే!

చతుర్థ ఖండము

ఓ సాంకృతి మహాశయా!

ఈ భౌతిక శరీరము '96' అంగుళముల ప్రమాణము. అట్టి ఈ దేహము మధ్యగా సర్వదేహములలో 'శిఖిస్థానము' (Central Zone). ఇది జంబూఫలము (నేరేడుపండు) రంగులో ప్రకాశమానమై ఉంటుంది. మానవులలో అది త్రికోణ ఆకారంలో ఉంటుంది. (అంగులము = బొటనవ్రేలు కణుపు నుండి పైవరకు-అనికూడా అర్థము).

గుదస్థానమునకు 2 అంగుళములు పై వైపుగాను, మేఢ్రమునకు (పొత్తికడుపుకు) 2 అంగుళముల క్రిందుగాను దేహమధ్యగా మానవులలో ఈ శిఖిస్థానము ఉంటుంది.

కంద స్థానం, మునిశ్రేష్ఠ! మూలాధారం
నవ (9) అంగులమ్, చతుః (4) అంగులం, ఆయామ
విస్తారం, మునిపుంగవ!, కుక్కుట
అండవత్ ఆకారం భూషితం తు
త్వక్ ఆదిభిః తత్ మధ్యే 'నాభిః'
ఇతి ఉక్తం యోగజ్ఞైః, మునిపుంగవ!
కంద మధ్య స్థితా నాడీ "సుషుమ్న"
ఇతి ప్రకీర్తితా, – తిష్ఠంతి పరితః తస్య
నాడయో, మునిపుంగవ!

ఓ మునిశ్రేష్ఠా! ఇంకా వినండి.

మూలాధారము నుండి కందస్థానము + 9 అంగుళముల పొడవు, 4 అంగుళముల వెడల్పుగా ఏర్పడి ఉంటుంది. ఇది చర్మము మొదలైన వాటితో కప్పబడిన కోడి గ్రుడ్డువలె ఉంటుంది. (కందము = ఆవు మూపురమువలె ఉంటుంది కనుక - ఈ పేరు)

- దాని మధ్యలో నాభిస్థానము

ఓ ముని పుంగవా!

కందమునకు మధ్య (central point) నుండి 'సుషుమ్న' అని ప్రకీర్తించబడు నాడి బయల్వెడలుచున్నది. శరీరములోని అన్ని నాడులకు ఇది ముఖ్యము - శ్రేష్ఠము అయినట్టి నాడి.

ద్విసప్తతి సహస్రాణి 72000। – తాసాం ముఖ్యాః చతుర్దశ (14)
సుషుమ్నా పింగళా తద్వత్
ఇడా చైవ సరస్వతీ, పూషాచ వరుణా చ ఏవ,
హస్తిజిహ్వా, యశస్వినీ, ఆలంబుసా
కుహూః చ ఏవ విశ్వోదరీ తపస్వినీ,
శంఖినీ చ ఏవ గాన్ధారా ఇతి ముఖ్యాః చతుర్దశ (14) ॥

కందము నుండి బయల్వెడలుచున్న 72000 నాడులలో 14 నాడులు అతి ముఖ్యమైనవి.

1. సుషుమ్న, 2. పింగళ, 3. ఇడ, 4. సరస్వతి, 5. పూష, 6. వరుణ, 7. హస్తిజిహ్వ, 8. యశస్విని, 9. అలంబుస, 10. కుహు, 11. విశ్వోదరి, 12. తపస్విని, 13. శంఖిని, 14. గాంధార (గాంధారి).

అసాం ముఖ్యతమాః తిస్రః(3)।
తిసృషు ఏకః (1) ఉత్తమోత్తమా। "బ్రహ్మనాడి"
ఇతి సా ప్రోక్తా మునే! వేదాంతవేదిభిః॥

ఈ 14 నాడులలో అతి ముఖ్యమైనవి మూడు.

(1) సుషుమ్న, (2) ఇడ, (3) పింగళ. ఈ మూడింటిలో అత్యంత ప్రాముఖ్యమైనది - సుషుమ్ననాడి. ఇది శిరస్సుపైగల బ్రహ్మరంధ్రమువరకు విస్తరించి ఉండటంచేత "బ్రహ్మనాడి" అని వేదాంతవేత్తలచే పిలువబడుతోంది.

పృష్ఠ మధ్య స్థితేన అస్థ్నా
వీణా దండేన, సువ్రత!
సహ మస్తక పర్యంతం – సుషుమ్నా సంప్రతిష్ఠితా।

ఓ సువ్రతా!

ఈ సుషుమ్ననాడి - పృష్ఠ మధ్యగా (వీపు మధ్యగా) వెన్నెముక వెంట వీణా దండము వలె ఉంటోంది.

మస్తకము (Foreface) వరకు సుషుమ్ననాడి ఆక్రమించుకొనినదై ఉన్నది.

నాభికందాత్ అధః స్థానం కుండల్యాత్ ద్వి (ద్వయ) (2) అంగులం మునే! "అష్టప్రకృతి" రూపా సా కుండలీ మునిసత్తమ!	ఓ మునిసత్తమా! నాభికందమునకు క్రింద స్థానములో చెవికుండలీఆకారంగా 2 అంగుళముల విస్తీర్ణముగా అష్టవిధప్రకృతి (సూక్ష్మపంచ భూత-మనో-బుద్ధి-చిత్తములు) రూపంగా ఒక మహత్తర శక్తి స్థానము కలిగి యున్నది. అదియే 'కుండలినీ శక్తి'.
2. యథావత్ వాయు చేష్టాం చ జల-అన్నాదీని నిత్యశః పరితః కంద పార్శ్వేషు నిరుధ్య ఏవ సదా స్థితా॥ స్వముఖేన సమావేష్ట్య బ్రహ్మరంధ్ర ముఖం, మునే! సుషుమ్నాయా ఇడా సవ్యే। దక్షిణే పింగళా స్థితా॥	కందమునకు ప్రక్కగా (పార్శ్వంగా) వాయుచేష్టలు, జల-అన్నములు మొదలైనవి ఏర్పడి ఉండి, కందముయొక్క అన్నివైపులా నిరోధించి (కప్పుకొని) ఉంటున్నాయి. ఓ మునీ! సుషుమ్ననాడి తనయొక్క ముఖముతో శిరస్సుయొక్క ఊర్ధ్వ ప్రదేశంలో గల బ్రహ్మరంధ్ర ముఖమును చుట్టి కప్పి ఉంటోంది. సుషుమ్నకు ఎడమవైపుగా ఇడనాడి, కుడివైపుగా పింగళనాడి ఉండి ఉంటున్నాయి.
సరస్వతీ కుహూశ్చ ఏవ సుషుమ్నా పార్శ్వయోః స్థితే। గాంధారే హస్తిజిహ్వే చ ఇడాయాః పృష్ఠ పూర్వయోః।	సరస్వతీ నాడి, కహూనాడి సుషుమ్ననాడికి ఇరుప్రక్కలగా ఉంటున్నాయి. గాంధారి, హస్తిజిహ్వ - అని పిలువబడుచున్ననాడులు ఇడానాడికి ముందు, వెనుకగా ఏర్పడినవై ఉన్నాయి.
పూషా యశస్వినీచైవ పింగళా పృష్ఠ పూర్వయోః। కుహోశ్చ హస్తిజిహ్వాయా మధ్యే విశ్వోదరీ స్థితా। యశస్విన్యాః కుహోః మధ్యే వరుణా సుప్రతిష్ఠితా॥ పూషాయాశ్చ - సరస్వత్యా మధ్యే ప్రోక్తా యశస్వినీ। గాంధారాయాః సరస్వత్యా మధ్యే ప్రోక్తా చ శంఖినీ। అలంబుసా స్థితా పాయు పర్యంతం కంద మధ్యగా॥	పూష, యశస్వినీ నాడులు పింగళకు ముందు - వెనుకలుగా ఉంటున్నాయి. కుహూనాడి, హస్తిజిహ్వ నాడులకుమధ్యగా విశ్వోదరీ నాడి ఉన్నది. యశస్విని - కుహు నాడులకుమధ్యగా వరుణనాడి ప్రతిష్ఠితము అయి ఉన్నది. పూష - సరస్వతి నాడుల మధ్య యశస్వినీ నాడి. గాంధారి - సరస్వతీ నాడుల మధ్య శంఖినీ నాడి. అలంబుసనాడి కందమునకు మధ్యగతమై పాయువు (మలమూత్రవిసర్జన స్థానము) వరకు విస్తరించి ఉన్నది.
(కంద) పూర్వభాగే సుషుమ్నాయా రాకాయాః సంస్థితా కుహూః। అధశ్చ-ఊర్ధ్వం స్థితా నాడీ యామ్య నాసాంతం ఇష్యతే ఇడా తు సవ్య నాసాంతం సంస్థితా, ముని పుంగవ! యశస్వినీ చ వామస్య పాదఅంగుష్ఠాంతమ్ ఇష్యతే।	కందభాగములో సుషుమ్న తాకుచూ కుహునాడి ఉన్నది. ఈ కుహునాడి పైపైన కుడి ముక్కుపుటం చిట్టచివరి వరకు విస్తారితమై యున్నది. ఇడనాడి ముక్కు చివరి ఎడమ ముక్కు పుట చివరి వరకు విస్తరించినదై ఉన్నది. యశస్వినీనాడి ఎడమకాలు బొటనవేలు (వామస్య పాదాంగుష్ఠాంతమ్) విస్తరించి ఉన్నది.
పూషా వామాక్షి పర్యంతా, పింగళాయాస్తు పృష్ఠతః। పయస్వినీ చ యామ్యస్య కర్ణాంతం ప్రోచ్యతే బుధైః। సరస్వతీ తథా చ ఊర్ధ్వగా జిహ్వాంతం (సం) స్థితా, మునే!	పూషానాడి - పింగళకువెనుకగా - ఎడమకంటి చిట్ట చివరి వరకు ఏర్పడి ఉన్నది. పయస్వినీనాడి (ఎడమ) చెవియొక్క చివరివరకు వ్యాపించి ఉన్నదని యోగవేత్తల గమనిక. సరస్వతీనాడి ఊర్ధ్వంగా నాలుక చివ్వరి వరకు విస్తరించి ఉన్నది.
హస్తిజిహ్వా తథా సవ్య పాదాంగుష్ఠాంతమ్ ఇష్యతే। శంఖినీ నామ యా నాడీ సవ్య కర్ణాంతమ్ ఇష్యతే। గాంధారా సవ్య నేత్రాంతా ప్రోక్తా, వేదాంత వేదిభిః। విశ్వోదరాభిదా నాడీ కందమధ్యే వ్యవస్థితా॥	హస్తజిహ్వా సవ్య (కుడి) పాదపు బొటన వ్రేలు వరకు విస్తరించి ఉన్నది. శంఖినీ నాడి కుడి చెవి చివ్వరివరకు స్థానము కలిగి యున్నది. గాంధారీనాడి ఎడమ కన్ను కొలకుల వరకు ఉన్నదని వేదజ్ఞుల సందర్శనానుభవము. విశ్వోధరనాడి కందప్రదేశము మధ్యగా వ్యవస్థితమై ఉన్నది.

3. <u>ప్రాణో-అపానః తథా వ్యానః సమాన ఉదాన ఏవ చ,</u>
నాగః కూర్మ కృకరో దేవదత్తో ధనంజయః, -
ఏతే నాడీషు సర్వాసు చరంతి దశ వాయవః।
తేషు "ప్రాణ" ఆదయః పంచ ముఖ్యాః పంచసు, సువ్రత!

ఓ సువ్రతా! మునీశ్వరా!
<u>పంచప్రాణములు</u> = ప్రాణ-అపాన వ్యాన - సమాన - ఉదానములు.
<u>పంచ ఉపప్రాణములు</u> = నాగ - కూర్మ - కృకర - దేవదత్త - ధనంజయ
ఈ పది వాయుచలనములు నాడులన్నిటిలో చరిస్తూ ఉంటున్నాయి. వీటిలో ముఖ్యమైనవి (పైన చెప్పిన) మొదటి పంచప్రాణములు

ప్రాణ సంజ్ఞః, తథా ఆపానః పూజ్యః,
"ప్రాణః" తయోః మునే! ఆస్య నాసికయోః
మధ్యే నాభి మధ్యే తథా హృది -
ప్రాణసంజ్ఞో అనిలో నిత్యం వర్తతే, మునిసత్తమ!
అపానో వర్తతే నిత్యం -
గుద మేఢ్ర ఊరు జానుషు।
ఉదరే సకలే కట్యాం
నాభౌ జంఘే చ, సువ్రత! వ్యానః
శ్రోత్ర - అక్షి మధ్యే చ కుకుద్భ్యాం గుల్ఫయోః అపి॥

అట్టి పంచ ప్రాణములలో
(1) ప్రాణ, (2) అపానములు అత్యంత పూజ్యములు. యోగాభ్యాసమునకు ముఖ్య పరికరములు.
'ప్రాణము' మరికొంత ఆత్యంతికంగా పూజ్యము. అట్టి ప్రాణవాయువు నాశికామధ్య (ముక్కుకు మధ్య)గాను, హృదయమధ్యగాను ఎల్లప్పుడు సంచరించుచూ ఉన్నది.
అపానవాయువు → గుదము, మేఢ్రము (పొత్తికడుపు), తొడలు, జానువులు (మోకాళ్ళు) యందు సంచారము కలిగి ఉంటోంది.
వ్యానము : దేహమంతా సంచారము చేస్తోంది. పొట్టయందు, కటి ప్రదేశమునందు, నాభి (బొడ్డు)యందు, జంఘముల (పిక్కల)యందు, చెవులలోను కళ్ళలోను, మూపులయందు చీలమండలమునందు అంతటా సంచారము కలిగియున్నది.

ప్రాణస్థానే గళే చ ఏవ వర్తతే, మునిపుంగవ!
ఉదాన సంజ్ఞో విజ్ఞేయః పాదయోః హస్తయోః అపి॥
సమానః సర్వ దేహేషు వ్యాప్య తిష్ఠతి అసంశయః।
నాగాది వాయవః పంచ త్వక్ అస్థి-ఆదిషు సంస్థితాః॥
నిశ్వాస ఉచ్ఛ్వాసక ఆసాశ్చ ప్రాణకర్మ హి, సాంకృతే।
"అపాన" ఆఖ్యస్య వాయోస్తు విణ్మూత్రాది విసర్జనమ్॥

ఉదానప్రాణము - కంఠము నందు, పాదములయందు, చేతులయందు ముఖ్య సంచారస్థానములు కలిగియున్నది.
సమానపానము - దేహమంతటా వ్యాపించి సంస్థితమైయున్నది.
నాగము, కూర్మము, కృకరము, దేవదత్తము, ధనంజయము - అను పంచ ఉపప్రాణవాయువులు చర్మము, బొమికలు మొదలైనచోట్ల సంచార ప్రదేశముగా కలిగి ఉంటున్నాయి.
ఓ సాంకృతి మునీంద్రా! వాటి వాటి ధర్మముల గురించి వినండి.
ప్రాణవాయు ధర్మములు : ఉచ్ఛ్వాస - నిశ్వాస (ఊరి పీల్చుట - వదలుట)
అపానవాయువు నిర్వర్తించు ధర్మములు : మలమూత్ర విసర్జన కర్మలు.

<u>'సమానః'</u> సర్వ సామీప్యం కరోతి ముని పుంగవ!
ఉదాన ఊర్ధ్వ గమనం కరోతి ఏవ। న సంశయః॥
వ్యానో వివాదకృత్ ప్రోక్తో మునే! - వేదాంత వేదిభిః।
ఉద్గారాది గుణః ప్రోక్తో, నాగాఖ్యస్య మహామునే!
ధనంజయస్య శోభాది కర్మ ప్రోక్తం హి,
సాంకృతే! 'నిమీలన' ఆది కూర్మస్య
క్షుధా తు కృకరస్య చ॥
దేవదత్తస్య, విప్రేంద్ర! తంద్రీ కర్మ ప్రకీర్తితమ్॥

ఓ మునిపుంగవా!
సమానవాయువు : శరీరములోని వివిధ భాగములను వాటివాటి ధర్మములను ఒకదానికి మరొకటి సమీప్యము, పరస్పర సంబంధితము చేస్తున్నది.
ఉదానము : ప్రాణవాయువుల ఊర్ధ్వగమనములను నిర్వర్తించుచున్నది.
వ్యానవాయువు : శరీరభాగములను, వాటి వాటి ధర్మములను విడివిడిగా ఉంచుచున్నది. ఒకదానికి మరొకటి అవిరోధముగా సమవర్తింపజేస్తోంది.
నాగము : అవసరములు లేని / అవసరము తీరిన వాయువులను, పదార్థములను బయటకు త్రోయుచున్నది.
ధనంజయ ఉపప్రాణము : శరీరమును ఉత్తేజితముగాను, శోభాయమానముగాను ఉంచుచున్నది.
కూర్మము : కనులు మూయుటకు, తెరచుటకు కారణమగుచున్నది.
కృకరము : ఆకలి - దప్పికల వ్యవహారము నిర్వర్తిస్తోంది.
ఓ విప్రేంద్రా!
దేవదత్తము : తంద్రీ (అలసట, కునికిపాట్లు) ధర్మమును ఇంద్రియముల విశ్రాంతిని పర్యవేక్షిస్తోంది.

సుషుమ్నాయాః శివో దేవ। ఇడాయా దేవతా హరిః। పింగళాయా విరించిః స్యాత్। సరస్వత్యా విరాట్, మునే। పూషా "ధీః" దేవతా ప్రోక్తా। వరుణా వాయుదేవతా। హస్తిజిహ్వా అభిదాయాస్తు వరుణో దేవతా భవేత్।। యశస్విన్యా మునిశ్రేష్ఠ! భగవాన్ భాస్కరః తథా అలంబుసా యా అంబాత్మా వరుణః పరికీర్తితః।। కుహోః క్షుత్ దేవతా ప్రోక్తా। గాంధారీ చంద్ర దేవతా। శంఖిన్యాః చంద్రమాః తత్‌వత్ పయస్విన్యాః ప్రజాపతిః।। విశ్వోదర అభిధాయ అస్తు భగవాన్ పావకః పతిః। ఇడాయాం చంద్రమా నిత్యం చరతి ఏవ, మహామునే!	**నాడి** — **అధి దేవత** సుషుమ్ననాడికికి - శివుడు ఇడనాడికి - హరి పింగళనాడికి - బ్రహ్మదేవుడు సరస్వతినాడికి - విరాట్టు పూషనాడికి - బుద్ధిదేవత (బృహస్పతి) వరుణనాడికి - వాయుదేవుడు యశస్వినీనాడికి - భగవానుడగు భాస్కరుడు ఆలంబుసకి-జగజ్జనని అగు 'అంబ' అంబాత్మయగు వరుణుడు. కుహూనాడికి - క్షుత్‌దేవత (వైశ్వానరుడు) గాంధారీనాడికి - చంద్రుడు ప్రయస్వినీనాడికి - ప్రజాపతి ఇంకా కూడా.... విశ్వోదరికి - పావకుడు - (అగ్నిదేవుడు) ఇడనాడికి - చంద్రుడు / చంద్రమసదేవత ఈ విధంగా ఆయానాడులలో వ్యక్తీకరణమగుచున్న దివ్యప్రజ్ఞలగు దేవతామూర్తులుగా యోగాభ్యాస సందర్భంగా ఉపాసించబడుచున్నారు. ఆయా దివ్యతత్త్వములకు ఈ విధంగా యోగవేత్తలు గుర్తించి ఉపాసనను సూచిస్తున్నారు.
పింగళాయాం రవిః తద్వత్, మునే! వేదవిదాంవర! పింగళాయా ఇడాయాం తు వాయోః సంక్రమణం తు యత్, తత్ "ఉత్తరాయణం" ప్రోక్తం, మునే! వేదాంత వేదిభిః।	మునీ! వేదవిదాంవర! పింగళయందు రవి (సూర్యుడు) ఎల్లప్పుడు సంచారము చేస్తూ ఉంటారు. (సూర్యుడు = ప్రజ్ఞ / చైతన్యస్ఫూర్తి) **ఉత్తరాయణము** : 'పింగళ' నుండి 'ఇడ'కు వాయు సంక్రమణము - 'ఉత్తరాయణము' అని అనబడుతోంది.
ఇడాయాః పింగళా యాంతు ప్రాణ సంక్రమణం, మునే! "దక్షిణాయనం" ఇతి ఉక్తం పింగళాయాం ఇతి శ్రుతిః।।	**దక్షిణాయనము** : ఇడ నుండి పింగళకు ప్రాణ సంక్రమణము "దక్షిణాయనము" అని వేదజ్ఞుల చేతను, శ్రుతుల చేతను చెప్పబడుతోంది. (**సంక్రమణము** = వాయువు ఒకచోట "రేచకము" అయి, రెండవచోట "పూరకము" అవటము)
4 ఇడా పింగళయోః సంధిం యదా ప్రాణః సమాగతః, "అమావాస్యా" తదా ప్రోక్తా దేహే। దేహభృతాంవర!	**అమావాస్య** : దేహభృత పండితులలో శ్రేష్ఠుడా! ప్రాణశక్తి ఇడ-పింగళల మధ్యగల 'సంధి' ప్రదేశములలో సమాగతమైనప్పుడు-అది "అమావాస్య" అనబడుచున్నది. అట్టి సందర్భములలో ఇడ - పింగళములలో వాయువు శోచనము (vacation) జరుగుతోంది.
మూలాధారం యదా ప్రాణః ప్రవిష్టః, పండితోత్తమ! తత్ "ఆద్యం విషువమ్" ప్రోక్తం తాపసైః! తాపసోత్తమ!	**ఆదివిషువము** : ఓ తాపసోత్తమా! ప్రాణశక్తి మూలాధారములో ప్రవేశించినప్పుడు అది "ఆదివిషువము" అని పండితోత్తములచే పిలువబడుతోంది. (విషువము=సంధ్యా సమయము. చీకటి-వెలుతురు రహితమగు స్థానము)
ప్రాణ సంజ్ఞో, మునిశ్రేష్ఠ! మూర్ధానం ప్రావిశత్ యదా, తత్ "అంత్యం విషువం" ప్రోక్తం తాపసైః, తత్త్వ చింతకైః।।	**అంత్యవిషువము** : ప్రాణశక్తి మూర్ధము (foreface)లో ప్రవేశించినప్పుడు అది "అంత్యవిషువము" అని యోగశాస్త్రకోవిదులు అంటున్నారు. (ఇడ, పింగళనాడులు రేచకము (Airlessness) పొందగా, మూర్ధములో కుంభకము (Airful) జరుగు సందర్భము).

నిశ్వాస ఉచ్ఛ్వాసనం సర్వం మాసానాం సంక్రమో (సంక్రమణో) భవేత్। ఇడాయా కుండలీస్థానం యదా ప్రాణః సమాగతః, "సోమగ్రహణం" ఇతి ఉక్తం తదా, తత్త్వవిదాం వర!	ఉచ్ఛ్వాస - నిచ్ఛ్వాసులు ఈ దేహములోని మాస సంక్రమణములు. ఓ తత్త్వావిదాంవరా! ఇడ నుండి ప్రాణశక్తి కుండలినీ శక్తిని సమీపించటము, చేరటము "చంద్రగ్రహణము" అని తత్త్వవిదులచే అనబడుచున్నది.
యదా పింగళయా ప్రాణః కుండలి స్థానమ్ ఆగతః, తదా తదా భవేత్ "సూర్యగ్రహణం" మునిపుంగవ! 'శ్రీ' పర్వతం శిరఃస్థానే। కేదారంతు లలాటకే।	ప్రాణము పింగళనాడి నుండి కుండలినిని చేరటము "సూర్యగ్రహణము". శిరస్సు - శ్రీ పర్వతస్థానము. (హిమాలయము) లలాటస్థానము - 'కేదారము' అనబడు పుణ్యతీర్థము.
వారణాసీ, మహాప్రాజ్ఞ! భ్రువోః-ఘ్రాణస్య మధ్యమే। కురుక్షేత్రం కుచస్థానే। ప్రయాగం హృత్ సరోరుహే।। చిదంబరం తు హృత్ మధ్యే। ఆధారే కమలాలయమ్! ఆత్మతీర్థం సముత్సృజ్య బహిః తీర్థానియో వ్రజేత్, - "కరస్థం, స మహారత్నం త్యక్త్వా కాచం" విమార్గ తే।।	హే మహాప్రాజ్ఞా! మహనీయులగు యోగవేత్తలు ఈ శరీరములోనే పుణ్య తీర్థములు సందర్శించి ఉపాసిస్తూ ఉంటున్నారు. రెండుకనుబొమ్మల మధ్యగల భ్రూమధ్యస్థానమే వారణాసి. కుచ స్థానము - కురుక్షేత్రము హృదయపద్మము - ప్రయాగ హృదయమధ్యమ్ - చిదంబరము. ఆధారచక్రస్థానము - కమలాలయము ఈ విధంగా ఈ దేహమే పుణ్యక్షేత్రములు ప్రత్యక్షమైయున్న స్థానము. ఎవ్వడైతే 'ఈ శరీర' క్షేత్రము అను ఆత్మతీర్థమును వదలి బాహ్యమున దూరదూరంగా ఉన్న తీర్థ స్థలములను మాత్రమే ఆశ్రయిస్తాడో, అట్టివాడు చేతిలోని ఒకమహారత్నమును వదలి గాజుపూసలకై వెతకటంతో సమానము.
"భావతీర్థం పరం తీర్థం ప్రమాణం సర్వ కర్మసు।। అన్యథా ఆలింగ్యతే కాంతా, అన్యథా ఆలింగ్యతే సుతా।	సమస్తము 'భావము' యొక్క ఔన్నత్యమే. భావనా చమత్కారమే అగు భావతీర్థమే పరమ (గొప్పదగు) తీర్థము. అదియే సర్వకర్మలపట్ల ప్రమాణము. **ఇదంతా భావనాజగత్తే గాని భౌతికమాత్ర వస్తు జగత్తు కాదు. దృష్టాంతానికి - ఆలింగనము ఒకేతీరైనప్పటికీ, భార్యతో ఆలింగనము, కూతురుతో ఆలింగనము భావముచే వేరు వేరైనదికదా! 'భావించటము' అనునదే జగదనుభవము. మరింకొకటేదీ కాదు.**
తీర్థాని తోయ పూర్ణాని। దేవాన్ కాష్ఠాది నిర్మితాన్। యోగినో న ప్రపద్యంతే స్వ-ఆత్మ ప్రత్యయ కారణాత్।।	ఆత్మతత్త్వము స్వానుభవమగుచుండగా అట్టి యోగికి - తీర్థములన్నీ ఒకే జలముతో నిండియున్నవిగా అనిపిస్తాయి. -దేవతా విగ్రహములన్నీ కొయ్య విగ్రహమాత్రములుగాను, స్వాత్మయే (స్వశరీరమ్) సమస్త పుణ్యక్షేత్రములకు తీర్థములకు నిలయముగాను భావిస్తాడు. ఆత్మయే పరమాత్మ కదా! ప్రత్యగాత్మతో తృప్తి కలిగి ఉంటాడు. స్వాత్మయే జాగ్రత్ - స్వప్న - సుషుప్తుల సాక్షి అగు ప్రత్యగాత్మ।
5. బహిః తీర్థాత్ పరం తీర్థం అంతః తీర్థం, మహామునే! ఆత్మతీర్థం మహా తీర్థం। అన్యతీర్థం నిరర్థకమ్।।	ఓ మహామునీ! బాహ్యతీర్థములకన్నా (ఈ దేహముయొక్క) అంతర్ తీర్థములు వరము, మహత్తరము కూడా. బాహ్యతీర్థములన్నీ అంతర్-తీర్థప్రతీకలు। అంతరతీర్థములను పట్టించుకోకుండా బాహ్య తీర్థములకొరకై మాత్రమే పరుగులు తీయటము నిరర్థకము.
చిత్తం అంతర్గతం దుష్టం తీర్థస్నానైః న శుద్ధ్యతి। శతశో అపి జలైః, ధౌతం, సురాభాండం ఇవ అశుచిః।	-ఆత్మ తీర్థము అనగా - (స్వశరీరములో ఆత్మస్థాన సందర్శనమే) సుమా! సురాభాండమును (కల్లు / సారా గల కుండను) బయట వందసార్లు కడిగితే మాత్రం అది శుచి అవుతుందా? (లోపని అశుచి పోతుందా?) లేదు. అట్లాగే శరీరముతో తీర్థ స్నానములు చేసినంతమాత్రం చేత కూడా చిత్తము అంతర్గతంగా శుద్ధికాదు. శరీరములోని తీర్థములలో యోగాభ్యాసపూర్వకంగా బుద్ధితో మనస్సును ఆత్మసందర్శన-ఆనంద జలధిలో స్నానం చేయించాలి.

విషువాయన కాలేషు **గ్రహణే చ అంతరే సదా,** **వారాణాసి – ఆదికే స్థానే స్నాత్వా శుద్ధో భవేత్ నరః (కిం?)।**	**(పైన చెప్పినట్లుగా ఈ స్వశరీరములో వేంచేసియున్న కాల-తీర్థములైనట్టి)** - విషువాయన కాలములలోను (ఉదయ-సాయంకాల సంధ్యా సమయములలో), గ్రహణ సమయంలోను, ఆయన (ఉత్తరాయణ, దక్షిణాయన) పుణ్యకాలములలో - స్నానము చేయుటంచేత ఈ మానవుడు ఆత్మశుద్ధుడు కాగలడు.
జ్ఞానయోగ పరాణాం తు **పాదప్రక్షాళితం జలమ్,** **భావశుద్ధ్యర్థం అజ్ఞానాం** **తత్ తీర్థం। మునిపుంగవ!**	అయితే, వాస్తవానికి స్నానము చేయవలసిన అసలైన తీర్థము - ఆత్మయోగా పారాయణులున్న చోటే. వారి భావనా జలమే స్నానము చేయవలసిన జలము. ఓ మునిపుంగవా! అజ్ఞానులకు ఆత్మజ్ఞానుల ఆత్మతత్త్వ ఉపదేశవాక్యములే కాళ్ళు కడిగే నీళ్ళు. భావశుద్ధియే పరిశుద్ధత. అందుచేత ఆత్మ జ్ఞానులే తీర్థస్థానములు. వారిజ్ఞానవైభవ - వాక్యములే బుద్ధిని పరిశుభ్రపరచు జలముగా గ్రహించండి.
తీర్థే, దానే, జపే, యజ్ఞే, కాష్ఠే, పాషాణకే సదా, **శివం పశ్యతి మూఢాత్మా!** **శివే దేహే ప్రతిష్ఠితే॥**	ఓ మునిశ్రేష్ఠా! సర్వాత్మకుడగు శివుడు సర్వదా ఈ దేహమునందే సుప్రతిష్ఠితుడై ఉండగా, అది గమనించకుండా బాహ్యమున తీర్థ - దాన-జప - యజ్ఞ - కాష్ఠ-పాషాణ-దైవప్రతిమలను మాత్రమే ఆశ్రయించువాడు తెలివి తక్కువవాడే! అట్టివాడు మూఢాత్ముడే అగుచున్నాడు.
అంతస్థం మాం పరిత్యజ్య బహిష్ఠం యస్తు సేవతే, **హస్త స్థం పిండం ఉత్సృజ్య లిహేత్ కూర్పరం ఆత్మనః॥** **(కూర్పరము = మోచేయి, మోకాలు** **లిహేత్ = నాకటము)**	సర్వదా హృదయాంతస్థుడై 'కేవలాత్మాహమ్' (Absolute-I) రూపమున ఉన్న శివ భగవానుని గుర్తించక, బాహ్యమున తీర్థములు మొదలైనవి సేవించువాడు - చేతిలోని మధురమగు రసాన్నమును వదలి, చెమటపట్టిన తన మోచేతి వెంట కొంచెముగా కారే చుక్కలను నాకటంతో సమానం.
శివం ఆత్మని పశ్యంతి **ప్రతిమాసు న యోగినః।** **అజ్ఞానాం భావన అర్థాయ (భావనార్థాయ)** **ప్రతిమాః పరికల్పితాః ॥**	ఓ సాంకృతి మునీంద్రా! యోగపుంగవులు తనయందు, సమస్త జీవులయందు వేంచేసియున్న (సర్వాత్మకుడగు) శివుని తమయందే దర్శిస్తూ ఉంటారు. అంతేగాని ప్రతిమయందో, మరెక్కడో కాదు. మరి ప్రతిమలు ఎందుకు కల్పించబడ్డాయి? ఎందుకంటే, అజ్ఞానుల భావ పరిశుద్ధికొరకై మార్గదర్శకంగా సర్వజనులకు ఆత్మీయులగు (దివ్యతత్త్వజ్ఞులగు) మహనీయులచే మార్గదర్శకంగా పరికల్పించబడ్డాయి. ప్రతిమలు అజ్ఞాన చీకటి దశలో అందించబడిన చేతికర్రవంటిది మాత్రమే।
అపూర్వం అపరం బ్రహ్మ **స్వ- ఆత్మానం సత్యం అద్వయమ్,** **ప్రజ్ఞాన ఘనం ఆనందం** **యః పశ్యతి – స పశ్యతి॥**	❖ అపూర్వము (ఇప్పటికిప్పుడే ఉన్నది. అంతేగాని పూర్వమెప్పుడో మాత్రమే ఉన్నది కాదు). ❖ అపరము (తనకు వేరుకానట్టిది) ❖ బ్రహ్మము (మహత్తరము) ❖ స్వస్వరూపాత్మ రూపము, సత్యము, అద్వితీయము ❖ ఘనీభూతము. కేవల ప్రజ్ఞాస్వరూపము అగు పరతత్త్వమును స్వశరీరమునందు దర్శించువాడే సరియగు దర్శనము కలవాడు.
నాడీపుంజం సదా సారం **నర భావం, మహామునే!** **సమ్ ఉత్సృజ్య- "ఆత్మన ఆత్మానం అహమ్"** **ఇతి అవధారయ॥**	ఓ మహామునీ! నాడీ సముదాయము ఎల్లప్పుడు అసారమే। అది 'నేను శరీరమును' అను భావనచే "నరములే నేను" అను నరభావము వదలదు. (ప్రాణాయామము మొ॥ వాటిచే నరభావము కొంత శోషించియే ఉంటుంది). అట్టి భౌతిక భావనను మొదలంట్లా విడచివేసి ఆత్మతో ఆత్మను దర్శిస్తూ "ఆత్మాహమ్" భావనను అవధారణ చేయాలిసుమా।

అశరీరం శరీరేషు, మహాంతం, విభుం, ఈశ్వరమ్,
ఆనందం, అక్షరం, సాక్షాత్ మత్వా ధీరో న శోచతి॥
విభేద జనకే జ్ఞానే నష్టే జ్ఞాన
బలాత్, మునే! ఆత్మనో-బ్రహ్మణో భేదం
అనంతం కిం కరిష్యతి?

సమస్తము 'తానే' అయి ఉన్న పరమాత్మ **సకలజీవుల స్వస్వరూపమై వెలుగొందుచున్నారు.** స్వస్వరూపమగు ఆత్మ ఈ భౌతికశరీరములో ప్రత్యక్షముగా కనిపిస్తూ ఉన్నప్పటికీ, శరీరముగా అగుటలేదు. ఆత్మ ఈ భౌతికశరీరముకంటే కూడా మహత్తరమైనది. అట్టి పరబ్రహ్మమే సమస్తమునకు విభువు. (నియమించునట్టిది). ఈ సమస్తము సర్వత్రా విస్తరించి ఉండుటచే ఈశ్వర వైభవము. అలౌకిక ఆనందస్వరూపము. మార్పుచేర్పులు లేనట్టిది కాబట్టి అక్షరము. అట్టి ఆత్మను సాక్షాత్‌స్వరూపముగా ఎరిగిన ధీరుడు ఇక దేనికీ శోకించడు. జ్ఞాననేత్రమునకు ఈ సమస్తము ఆత్మగా అనిపిస్తూనే ఉంటుంది.

ఓ మునీశ్వరా! ఆత్మజ్ఞానబలముతో విభేదజనకమైన అజ్ఞానరూప భేద-జ్ఞానమును తొలగించుకో. నీవు అనంత ఆత్మజ్ఞానస్వరూపుడవై ఉండనే ఉన్నావు. ఈ మనస్సుకు కనిపించే భేదములు నీ అఖండాత్మ స్వరూపమును ఏమి చేయగలవు? ఎందుకంటే, ఆత్మకు సంబంధించినవే కావు. అనంతమగు ఆత్మకు పరిమితమగు మనో-దేహములు హాని కలిగించ జాలవు.

పంచమ ఖండము (నాడీశుద్ధి)

సాంకృతౌ వాచ

1 సమ్యక్ కథయ మే, బ్రహ్మన్! నాడీశుద్ధిం
సమాసతః, యయా శుద్ధ్యా సదా
ధ్యాయన్ జీవన్ముక్తో భవామి అహమ్।

అవధూతౌ వాచ

సాంకృతే! శృణు, వక్ష్యామి, నాడీ శుద్ధిం సమాసతః ।
విధ్యుక్త (విధి యుక్త), కర్మసంయుక్తః-కామసంకల్ప వర్జితః,
'యమా' ఆది అష్టాంగ సంయుక్తః, శాంతః,
సత్యపరాయణః, స్వ-ఆత్మని అవస్థితః
సమ్యక్ జ్ఞానిభిశ్చ సుశిక్షితః॥

పర్వత – అగ్రే, నదీతీరే, బిల్వమూలే, వనే అథవా,
మనోరమే శుచౌదేశే
మఠంకృత్వా సమాహితః,
ఆరభ్య చ ఆసనం। పశ్చాత్
ప్రాక్ ముఖో ఉఙ్ముఖోపి౨ వా,
సమగ్రీవ శిరః కాయః
సంవృత అస్య సునిశ్చలః,

పంచమ ఖండము (నాడీశుద్ధి)

సాంకృతముని : హే బ్రహ్మన్! శ్రీదత్తాత్రేయ భగవన్! నేను నాడీ శుద్ధిని ఎట్లా పొందగలనో, అట్టి శుద్ధిచే కలుగు ధ్యానముచే జీవన్ముక్తుడను ఎట్లా కాగలనో-అట్టి సమ్యక్ (యోగ) మార్గము గురించి చెప్పమని ప్రార్థన.

శ్రీదత్తాత్రేయ అవధూత : ఓ సాంకృతి మునీశ్వరా? 'నాడీశుద్ధి' గురించి సంగ్రహముగా (In Brief) చెప్పుచున్నాను. వినండి.

- విద్యుక్తమైన (తనకు నియమితమైన) కర్మలను చక్కగా నిర్వర్తించుచూ,
- ఈ దృశ్యములో ఏదో కావాలి. పొందాలి. అనే కామ సంకల్పములను త్యజించి,
- "యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయణము, ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానము, సమాధి" - అనబడు అష్టాంగయోగములను అభ్యసిస్తూ
- శాంత మనస్కుడై, సత్యపరాయణుడై (అసత్తును అసత్తుగా దర్శించు మననము - దృష్టి - భావన - అవగాహనకలవాడై)
- సమ్యక్ జ్ఞానులగు సద్గురువుచే సుశిక్షితుడై ఈ జీవుడు సమ్యక్‌జ్ఞానము బోధింపబడునుగాక. పర్వతముయొక్క పై ప్రదేశంలో గాని, నదీ తీరంలోగాని, బిల్వ వృక్ష (రావిచెట్టు) మూలంలోగాని, వనములోగాని - ఒక శుచి అయిన ప్రదేశంలో మఠం నిర్మించుకోవాలి.

(లేదా) ఎక్కడైనా సరే, మనస్సుకు రమింపజేసేది అగుగాక! మనస్సులోనే కూడా అగుగాక.

మనస్సుకు సానుకూల్యంగా ఉండాలి.

తరువాత - తూర్పుదిక్కుగా గాని, ఉత్తర దిక్కుగాన గాని ముఖములో ఆసనము వేసుకొని కూర్చోవాలి. కంఠమును, శిరస్సు సమముగా ఉండేవిధంగా ధారణ చేయాలి. నిశ్చలముగా నిలపాలి. యోగాభ్యాసమునకు ఉపక్రమించాలి.

నా సాగ్రే శశభృత్ బింబే। బిందుమధ్యే తురీయకమ్।
స్రవంతం అమృతం పశ్యేత్, నేత్రాభ్యాం సు సమాహితః॥
ఇడయా ప్రాణం ఆకృష్య,
పూరయిత్వా ఉదర స్థితమ్,
తతో అగ్నిం దేహ మధ్యస్థం
ధ్యాయన్ జ్వాలావలీయుతమ్।

- ముక్కుకు ఊపిరిగా (ఆజ్ఞాచక్ర ఊర్ధ్వాకాశంలో) చంద్రబింబమును, ఆ చంద్రబింబము మధ్య బిందుమధ్యగా అమృతమును స్రవించు తురీయకమును (జాగ్రత్ - స్వప్న - సుషుప్తి కర్తృత్వము వహిస్తున్న సాక్షిని) - రెండు కనులను ఏకం చేసి అంతర్ - దృష్టితో భావించాలి.

ఇడానాడితో ప్రాణశక్తిని (వాయువును) ఆకర్షించి ఉదరస్థానంలో (పొట్టలో) వాయుకుంభకము నిర్వర్తించి దేహమధ్యలో ప్రకాశించుచున్న జ్వాలాయుతమైన అగ్నిని (తేజస్సును) ధ్యానము చేయాలి.

బిందునాద సమాయుక్తం అగ్నిబీజం విచింతయేత్।
పశ్చాత్ విరేచయేత్ సమ్యక్
ప్రాణం పింగళయా బుధః॥
పునః పింగళయా ఆపూర్యం, వహ్నిబీజం
అనుస్మరేత్। పునః విరేచయేత్ ధీమాన్
ఇడయైవ శనైః శనైః॥

బిందు (point of Athma) - నాద సమాయుక్తమైనట్టి అగ్నిబీజమును చింతన చేస్తూ ఉండాలి.

ఆ తరువాత కుడివైపుగా గల "పింగళనాడి" నుండి రేచకంగా గాలిని వదలాలి. కుంభకము చేయబడిన వాయువును సమ్యక్ భావనతో రేచకము చేయాలి. ఈ విధంగా బుద్ధిని, మనస్సును సాధన వస్తువులుగా చేసుకొని వాయువును వదలటము - స్వీకరించటము - కుంభకము - రేచకము చేయాలి. అటు తరువాత పింగళనాడి ద్వారాపీల్చి వాయుపూరకము, ఇడలో కుంభకము చేయాలి. కుంభక సమయంలో అగ్ని బీజము (తేజోకణమును) స్మరించుచూ ఇడతో మెల్లమెల్లగా రేచకము చేయాలి.

త్రి చతుః వాసరం వా, అథ త్రిచతుః
వారం ఏవ చ, షట్ కృత్వా విచరేత్
నిత్యం - రహస్యేవం త్రిసంధిషు॥
నాడీశుద్ధిం అవాప్నోతి పృథక్ చిహ్నా
ఉపలక్షితః, శరీర లఘుతా దీప్తిః వహ్నేః జాఠరవర్తినః,

ఈ విధంగా 3-4 రోజులు రోజుకు 3-4 సార్లు ద్వి-పూరక కుంబక రేచకములను (3×2=6) త్రిసంధ్యలలోను - రహస్యముగా - నిర్వర్తించాలి. పూరక - రేచక - కుంభకముల మధ్యగల 'త్రిసంధిస్థానము' 'లయస్థానము' గమనించి, మనస్సును ఏకాగ్రం చేసి ఉపాసించాలి.

- ఇట్టి త్రిసంధ్యా-షట్ విశేష ప్రాణాయామము యొక్క కొన్ని చిహ్నములు

-నాడీ చక్రములోని దోషములు పోయి, పరిశుభ్రమగుచున్నది.

- శరీరము తేలికగాను దీప్తివంతముగాను అగుచున్నది.

- జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమై ప్రవర్తించగలదు.

'నాద' అభివ్యక్తిః- ఇతి ఏతత్ చిహ్నం
తత్ సిద్ధిసూచకమ్। యావత్ ఏతాని
సంపశ్యేత్ తావత్ ఏవం సమాచరేత్॥

నాదము అభివ్యక్తము అగుచున్నట్టి "నాదజనస్థానము"బుద్ధికి అనుభవమే- 'అభ్యాససిద్ధి'కి సూచన. మరింతగా సుస్పష్టము, స్వాభావికము అగునంతవరకు పైవిధంగా (1) ఇడా కుంభక- (2) పింగళా కుంభక ప్రాణాయామమును పైన చెప్పిన విధంగా సమాచరించాలి.

అథవా-ఏతత్ పరత్యజ్య, స్వ-ఆత్మశుద్ధిం సమాచరేత్।
ఆత్మా శుద్ధః సదా నిత్యః
సుఖరూపః స్వయం ప్రభః॥
<u>అజ్ఞానాత్ మలినో భాతి।</u>
<u>జ్ఞానాత్ శుద్ధో విభాతి అయమ్॥</u>
అజ్ఞాన మల పంకం యః
క్షాళయేత్ జ్ఞానతో యతః,
స ఏవ సర్వదా శుద్ధో।
న అన్య కర్మరతో హి సః। ఇతి॥

అదేవిధంగా ప్రాణాయామము నిర్వర్తిస్తూనే ఆత్మయొక్క నిత్యశుద్ధత్వమును గమనికగా మననం చేయాలి.

ఆత్మ సర్వదా శుద్ధమైనది. నిత్యసుఖరూపమైనది. స్వయంప్రకాశకము.

అజ్ఞానము చేత నిత్యశుద్ధమగు ఆత్మ మలినములచే కప్పబడినట్లు అగుపిస్తోంది. ప్రాణాయామయోగధారణచే అజ్ఞాన మలినమును తొలగించుకొన్నవాడు. - ఆత్మానుభవుడగుచున్నాడు. ఆత్మయే తానై ప్రకాశిస్తున్నాడు. ఎవ్వడైతే (కర్మల సందర్భముగా మనస్సుకు తాకుచున్న) 'అజ్ఞానము' అనే 'బురద'ను 'జ్ఞానము' అనే జలముతో ప్రక్షాళనము చేయు ప్రయత్నమును (సత్కర్మల ద్వారా) చేయుచున్నాడో, అట్టివాడు సర్వదా శుద్ధుడే.

కర్మల ద్వారా దోషములను ప్రక్షాళనము చేయు ఉద్దేశ్యము (objective) లేకుండా కర్మరతుడైనవాడు, శుద్ధుడు కాలేడు. {(అనగా) కర్మఫల త్యాగి అయి, ఆత్మ శుద్ధి కొరకై కర్మలు నిర్వర్తించునుగాక}.

షష్ఠమ ఖండము (ప్రాణాయామము)

1 ప్రాణాయామ క్రమం వక్ష్యే, సాంకృతే! శృణు సాదరమ్।
ప్రాణాయామ ఇతి ప్రోక్తో।
<u>"రేచ - పూరక - కుంభకైః"।</u>
వర్ణత్రయాత్మకాః ప్రోక్తా, రేచ పూరక కుంభకాః।
స ఏష "ప్రణవః" ప్రోక్తః
ప్రాణాయామస్తు తన్మయః॥
ఇడయా వాయుం ఆకృష్య
పూరయిత్వా ఉదరస్థితమ్।

షష్ఠమ ఖండము (ప్రాణాయామము)

దత్తాత్రేయ అవధూత : ప్రియసాంకృతి మునీశ్వరా! ప్రాణాయామక్రమము గురించి చెప్పుకుంటున్నాము. ఇంకా మరికొంత వివరిస్తాను. సాదరంగా వినండి.

(1) రేచకము (2) పూరకము (3) కుంభకము - ఈ మూడు కలిపి ప్రాణాయామము. ఈ మూడిటిని 'వర్ణత్రయము' అని కూడా అంటారు.

అట్టి వర్ణత్రయ సమన్విత ప్రాణాయామమునందు తన్మయమైయున్నట్టి అంతర్లీనతత్త్వమే 'ప్రణవము' - అనబడుచున్నది.

ప్రాణాయామము - ప్రణవము

(1) పూరకము: ఎడమ ముక్కు రంధ్రము (పుటము) ద్వారా గాలిని 'ఇడ' నాడిలో నెమ్మదిగా పీల్చటము.

16 మాత్రల కాలము గాలి పీల్చాలి. <u>'అ'కారమును స్మరిస్తూ నిర్వర్తించాలి.</u>

శనైః షోడశభిః(16) మాత్రైః 'అ' కారం తత్ర
సంస్మరేత్। పూరితం ధారయేత్ పశ్చాత్
చతుః షష్ట్యాతు (64) మాత్రయా॥
'ఉ' కార మూర్తిం అత్ర అపి, సంస్మరన్ ప్రణవం జపేత్।
యావత్ వా శక్యతే, తావత్ ధారయేత్ జపతత్పరః।
పూరితం రేచయేత్ పశ్చాత్ 'మ' కారేణ
అనిలం బుధః, శనైః పింగళయా తత్ర
ద్వాత్రింశత్ (32) మాత్రయా పునః॥

(2) కుంభకము: పీల్చిన వాయువున 'ధారణ'
'64' మాత్రల కాలము
'ఉ'కారమూర్తియగు ప్రణవమును సంస్మరించాలి.

ఎంతసేపు వాయువును కుంభకముగా నిలుపగలమో అంతకాలము 'ఉ' కార జప తత్పరుడై ఉంటూ, **కుంభక ధారణ** చేయాలి. క్రమంగా 64 మాత్రలకాలము కనీసముగా కుంభకమును సిద్ధించుకోవాలి. కుంభక సమయంలో - ప్రాణకదలికలకు అంతర్లీనము, ఆధారము అయి ఉన్న - 'ప్రణవము' అని పిలువబడే 'ప్రాణశక్తి'ని గమనిస్తూ ఉపాసించాలి.

(3) రేచకము: పూరితం చేసిన వాయువును రేచకము చేయాలి. అనగా పింగళనాడిద్వారా 32 మాత్రల కాలము 'మ' కారమును స్మరిస్తూ వాయువును వదలాలి.

ప్రాణయామో భవేత్ ఏషః।
తతః చ ఏవం సమభ్యసేత్॥
పునః పింగళయా పూర్య మాత్రైః షోడశభిః (16)
తథా, 'అ' కార మూర్తిం అత్ర అపి స్మరేత్
ఏకాగ్ర మానసః॥

ఇది ఒక ప్రాణాయామము. ఈ విధంగా 'అ-ఉ-మ' ప్రణవ స్మరణతో కూడి పూరక - కుంభక - రేచక త్రివర్ణ ప్రాణాయామమును చక్కగా, శ్రద్ధగా నిర్వర్తించాలి. ప్రాణేశ్వరీ (లేక) ప్రాణశక్తి రూపమగు ప్రణవమును (కదలికల వెనుకగల కదలనీ శక్తిని) ఉపాసించాలి.

ఇడా కుంభకం అయిన తరువాత ఇక 'పింగళాకుంభకము' కుడి ముక్కుపుటము ద్వారా వాయువును 16మాత్రల కాలము పూరించి 'అ'కారమూర్తిని ఏకాగ్రముగా స్మరించాలి.

ధారయేత్ పూరితం విద్వాన్ ప్రణవం
సం జపత్ వశీ। 'ఉ' కార మూర్తిం సంధ్యాయన్
చతుః షష్ట్యాతు (64) మాత్రయా।
'మ' కారం తు స్మరన్ పశ్చాత్,
రేచయేత్ ఇడయా అనిలమ్।
ఏవం ఏవ పునః కుర్యాత్ ఇడయ అపూర్య
బుద్ధిమాన్। ఏవం సమభ్యసేత్
నిత్యం ప్రాణాయామం, మునీశ్వర!

ఆ తరువాత ఉకారమూర్తిని ధ్యానిస్తూ 64 మాత్రలకాలము ప్రాణ - అపానముల మధ్యగా సంధ్య స్థానమునందు ప్రాణాపాన సమస్వరూపధారణ చేయాలి. అప్పుడు 'మ'కారమూర్తిని స్మరిస్తూ ఇడనాడి ద్వారా వాయువును '32' మాత్రల కాలము రేచకము చేయాలి.

ఓ మునీశ్వరా! బుద్ధిమాన్!

ఈ విధంగా

(1) ఇడయా పూరక - పింగళలలో కుంభక - పింగళా నుండి రేచకము

(2) పింగళయా పూరక - ఇడలో కుంభక - ఇడ నుండి రేచకము

అను ప్రాణాయామమును అభ్యాసముగా చేయాలి.

ఏవం అభ్యాసతో నిత్యం
షట్ (6) మాసాత్ జ్ఞానవాన్ భవేత్।
వత్సరాత్ బ్రహ్మ విద్వాన్స్యాత్।
తస్మాత్ నిత్యం సమభ్యసేత్॥

ఈ విధంగా నిత్యము ప్రాణాయామము '6' మాసములు నిర్వర్తిస్తూ ఉండగా, ఆ యోగాభ్యాసి జ్ఞానవంతుడు అగుచున్నాడు.

సంవత్సరకాలమునకు అట్టి యోగాభ్యాసి బ్రహ్మవేత్త అగుచున్నాడు. అందుచేత ఇట్టి ప్రాణాయామమును నిత్యము శ్రద్ధగా అభ్యాసము చేయాలి.

---

2. యోగాభ్యాస రతో నిత్యం, స్వధర్మ
నిరతశ్చ యః, ప్రాణసంయమనేన
ఏవ జ్ఞానాత్ ముక్తో భవిష్యతి॥
బాహ్యాత్ ఆపూరణం వాయోః, ఉదరే
పూరకోఽపి సః,
సంపూర్ణ కుంభవత్ వాయోః
ధారణం కుంభకో భవేత్॥
బహిః విరేచనం వాయోః
ఉదరాత్ రేచకః స్మృతః॥

ఎవ్వరైతే (1) యోగాభ్యాసపరుడు (2) స్వధర్మనిరతుడు అయి ఉంటాడో, అట్టివాడు ఆత్మజ్ఞాని అయి 'ముక్తుడు' అగుచున్నాడు. "నాకు 'బంధము' మొదలే లేదు" - అను బుద్ధియొక్క గ్రహింపు స్వాభావికం అవగలదు.

పూరకము: బయటనుండి గాలిని లోనికి పూల్చటమును 'పూరకము' అంటారు. (పూరకము = నింపటము)

కుంభకము: ఆ పీల్చిన గాలిని నిండు కుండవలె ఉదరమునందు ధారణ చేయటమును 'కుంభకము' అంటున్నారు. (కుంభకము = నిండు కుండలో నీరువలె నిలిపి ఉంచటము)

రేచకము: ఉదరము నుండి వాయువును బయటకు విరేచనము చేయటమును 'రేచకము' అని పిలుస్తున్నారు. (రేచకము = వదలటము - విరేచనము)

ప్రస్వేద జనకో యస్తు ప్రాణాయామేషు సో అధమః। కంపనం మధ్యమం విద్యాత్। ఉత్థానం చ ఉత్తమం విదుః। పూర్వ పూర్వం ప్రకుర్వీత యావత్ ఉత్థాన సంభవః।। సంభవతి ఉత్తమే ప్రాజ్ఞః ప్రాణాయామే సుఖీ భవేత్।।	ప్రాణాయామ - అభ్యాసము చేస్తూ ఉండగా :- ప్రారంభస్థితిలో (Initial Stage) (అధమము) → అధికాధికంగా చెమట కలుగుచూ ఉండటము ద్వితీయస్థితిలో (మధ్యమ) (Second Stage) → కంపనము కలుగుచూ ఉండటము. ఉత్తమస్థితిలో (At Third Stage) → ఉత్థానము (శరీరముపైకి లేవటం) జరుగగలదు. అనగా శరీరము అతి తేలికైన వస్తువుగా అనుభూతమవ గలదు.
ప్రాణాయామేన చిత్తం తు శుద్ధం భవతి, సువ్రత! చిత్తే శుద్ధే శుచిః సాక్షాత్ ప్రత్యక్ జ్యోతిః వ్యవస్థితః।। ప్రాణ చిత్తేన సంయుక్తః పరమాత్మని తిష్ఠతి।	ఒక్కొక్క స్థితిని పొందుచూ అట్టి ఉత్తమమగు ఉత్థానస్థితి సిద్ధించేవరకు ప్రాణాయామమును అభ్యసించువాడు సుఖవంతుడు కాగలడు. ఓ సువ్రతా! సాంకృతి మునీంద్రా! ప్రాణాయామాభ్యాసము చేత ముందుగా చిత్తములోని కామ - క్రోధ - లోభ - మోహ - మద - మాత్సర్య ఇత్యాది దోషములు తొలగి చిత్తశుద్ధి లభిస్తుంది. చిత్తము శుద్ధము అగుచుండగా ఆ యోగి "ప్రత్యక్ జ్యోతి (లేక) కేవల తేజస్సు (లేక) చిత్తరహిత చిత్" యందు వ్యవస్థితుడు అగుచున్నాడు.
ప్రాణాయామపరస్య అస్య పురుషస్య మహాత్మనః, దేహశ్చ ఉత్తిష్ఠతే। తేన కించిత్ జ్ఞానాత్ విముక్తతా।। రేచకం పూరకం ముక్త్వా కుంభకం నిత్యం అభ్యసేత్।।	ప్రాణము (శక్తి) చిత్తము (ఇష్టము)తో కూడి (కేవలము - సమస్తము అయి ఉన్న, సమస్తమునకు ఆవలగల) పరమాత్మయందు స్థానము పొందుచున్నది. (Getting placed in one's own Absolute All perveding SELF) ప్రాణాయామ పరుడైన యోగికి క్రమముగా "జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తులు, జన్మ జన్మాంతరములు, ఇవన్నీ నాయొక్క పురుషకార చమత్కారమే" అను అవగాహనతో కూడిన మహత్‌పురుషత్వము (లేక) పరమ పురుషత్వము సిద్ధించగలదు. యోగాభ్యాసము చేస్తూ ఉన్నప్పుడు, కించిత్ ఆత్మజ్ఞానముచే దేహముతో ఏర్పడియున్న మనోబంధము తొలగుచున్నది. కించిత్‌గా జ్ఞానము - శ్రవణం చేసినంత మాత్రంచేత కూడా 'విముక్తుడు' అగుచున్నాడు. క్రమంగా రేచక పూరకముల అవసరము లేకుండానే కుంభక ప్రాణాయామమును అభ్యాసము చేయాలి. (స్వాభావిక కుంభకము)
సర్వపాప వినిర్ముక్తః "సమ్యక్ జ్ఞానం" అవాప్నుయాత్।। మనోజవత్వం ఆప్నోతి పలితాది చ నశ్యతి। ప్రాణాయామ ఏక నిష్ఠస్య న కించిదపి దుర్లభమ్।।	అట్టి యోగాభ్యాసి సర్వపాప దృష్టుల నుండి, అల్పసాంసారిక భావములనుండి విముక్తుడు అగుచున్నాడు. సర్వత్రా సమమగు ఆత్మయొక్క సందర్శనము చేస్తూ 'సమ్యక్‌జ్ఞాని' అగుచున్నాడు. మనస్సును దాటివేసినట్టి "మనోసాక్షిత్వము" (The witnessing to the Experiencing) సిద్ధించగలదు. **పలిత (వృద్ధ స్త్రీ) లక్షణములైనట్టి** తలనెరవటము, చర్మపు ముడతలు మొదలైన వార్ధక్య లక్షణములు ప్రవర్తించవు. ప్రాణాయామాభ్యాసమునందు నిష్ఠకలవానికి అసాధ్యమనునది ఏదీ ఉండదు.
3. తస్మాత్ సర్వ ప్రయత్నేన ప్రాణాయామాన్ సమభ్యసేత్।। (అథ) వినియోగాన్ ప్రవక్ష్యామి ప్రాణాయామస్య, సువ్రత! సంధ్యయోః బ్రహ్మకాలేపి, మధ్యాహ్నేవా।	అందుచేత సాంకృతి సువ్రతా! యతివర్యా! సర్వ ప్రయత్నములతో ప్రాణాయామము అభ్యసించటము శ్రేయస్కరము. ఈ ప్రాణాయామము యొక్క - "ఎప్పుడెప్పుడు, ఎక్కడెక్కడ చెయ్యాలి" - ఇటువంటి వినియోగముల గురించి (Regarding practices) చెప్పుచున్నాను, వినండి. (ఉదయ - సాయంత్ర) ఉభయ సంధ్యా సమయములందు, బ్రాహ్మీ ముహూర్తసమయము (4 Am to 6 AM) లందు, మధ్యాహ్న సమయములంద నిర్వర్తించబడునుగాక।

అథవా సదా - బాహ్యం ప్రాణం సమాకృష్య పూరయిత్వా ఉదరేణ చ। నాసాగ్రే నాభి మధ్యే చ, పాద అంగుష్ఠే చ ధారయేత్, సర్వరోగ వినిర్ముక్తో జీవేత్ వర్ష శతం నరః॥	**ఉదా : సహజ ప్రాణాయామ రూపంగా (పూరక-రేచకములు లేకుండానే) అన్ని సమయములందు** - ప్రాణమును బాహ్యమునుండి సమాకర్షించి, - ఉదరము (పొట్ట)యందు వాయువును పూరించి (పూరకము చేసి), (ఉదర కుంభకము), - ముక్కుకు అగ్రభాగంలోను (రెండు కనుబొమ్మల మధ్యగాను), (నాసాగ్ర కుంభకము) - నాభి (బొడ్డు) మధ్యప్రదేశములోను, (నాభిప్రదేశకుంభకము) - పాద అంగుష్ఠములలోను ధారణ (కుంభకము) నిర్వర్తిస్తూ ఉంటే, (పాద-అంగుష్ఠ కుంభకము) ఇది సర్వరోగముల నుండి విముక్తి కలిగించగలదు. ఆయోగి శత సంవత్సర దీర్ఘాయుష్కుడు కాగలడు.
నాసాగ్ర ధారణాత్ వా అపి జితో భవతి, సువ్రత! సర్వరోగ నివృత్తిస్స్యాత్ నాభి మధ్యే తు ధారణాత్। శరీర లఘుతా, విప్ర! పాద అంగుష్ఠ నిరోధనాత్।	-నాసాగ్ర (ఆజ్ఞాచక్రాకాశ)ము నందు (కుంభక) ప్రాణధారణచే సమస్తమును జయించి వేయు సామర్థ్యము పొందగలడు. - నాభి మధ్య ప్రదేశములో కుంభక- ప్రాణధారణచే సర్వరోగములు నివృత్తి పొందగలవు. ఓ విప్రుడా! - పాదములవద్ద బొటనవ్రేలుల వద్ద కుంభక -ధారణచే శరీరము తేలిక అగుచున్నది.
జిహ్వయా వాయుం ఆకృష్య యః పిబేత్ సతతం నరః, శ్రమదాహ వినిర్ముక్తో యోగీ నీరోగతామి యాత్।	**జిహ్వ-వాయు ఆకర్షణ యోగాభ్యాసము** జిహ్వతో వాయువును, ఆకర్షించి నోటితో త్రాగి వాయు కుంభక ధారణ చేస్తూ ఉండే యోగాభ్యాసముచే - అట్టి యోగి అలసట, దాహములనుండి వినిర్ముక్తుడై ఆరోగ్యవంతుడగుచున్నాడు.
జిహ్వయా వాయుం ఆకృష్య, జిహ్వా మూలే నిరోధయేత్, పిబేత్ అమృతం అవ్యగ్రం, - సకలం సుఖం ఆప్నుయాత్। ఇడయా వాయుం ఆకృష్య భృవోః మధ్యే నిరోధయేత్ యః పిబేత్ అమృతం శుద్ధం, వ్యాధిభిః ముచ్యతే హి సః॥	**జిహ్వ బంధన - అమృతపాన యోగము** నాలుకతో వాయువును సమాకర్షించి, నాలుకయొక్క మూలస్థానము నందు, నిరోధనము చేయాలి. (వాయువును కుంభించి ఉంచి, సర్వ చింతనలను త్యజించి (కొండనాలుక స్థానము నుండి స్రవించు) అమృతమును గ్రోలాలి. అవ్యగ్రమైన అమృతమును (The change less sense of self) గ్రోలు యోగాభ్యాసముచే అట్టిజీవుడు సకల వ్యాధులనుండి విముక్తుడు కాగలడు. సుఖవంతుడగుచున్నాడు. **భ్రూమధ్యాకాశ కుంభకము :** ఇడా నాడిద్వారా భ్రూమధ్యాకాశమునకు వాయువును (Space between two Eye Brow) ఆకర్షించి, అమృతపానము (Experiencing Changeless Self) చేయువాడు సర్వవ్యాధివిముక్తుడు అగుచున్నాడు.
ఇడయా, వేద తత్త్వజ్ఞ! తథా పింగళయైవ చ, నాభౌ నిరోధయేత్। తేన వ్యాధిభిః ముచ్యతే నరః॥	**నాభీ ప్రదేశ కుంభకము :** (1) ఇడలోనికి (ఎడమవైపు ముక్కుపుటము ద్వారా) వాయువును పూరించి నాభి వద్ద నిరోధించి ధారణ చేయటము. (2) కుడి ముక్కుపుటము ద్వారా రేచకము. (3) ఆ తరువాత పింగళ లోనికి (కుడిపుటముద్వారా) వాయువును పూరించి నాభి ప్రదేశంలో నిరోధించటము. (4) ఎడమ ముక్కుపుటము ద్వారా రేచకము. ఇట్టి నాభీ కుంభకము చేత కూడా **దేహములోని సర్వవ్యాధులు తొలుగ గలవు.**
మాస మాత్రం త్రి సంధ్యాయాం జిహ్వయ ఆరోప్య మారుతమ్, అమృతం చ పిబేత్ నాభౌ మందం మందం నిరోధయేత్। వాతజా పిత్తజా దోషా నశ్యంతి ఏవ న సంశయః॥	ఒక నెలరోజులు ఉదయ మధ్యాహ్న - సాయంత్ర సంధ్యలందు నాలుకతో గాలిని ఆరోపించి అమృతపానము చేస్తూ (లాలాజలము మ్రింగుచూ), **(రసపానము - మార్పుచేర్పులు లేని ఆత్మాభావనమును జోడించటము),** మెల్లమెల్లగా నాభివద్ద వాయు నిరోధము (వాయు కుంభకము / సహజ కుంభకము) అభ్యాసము చేస్తూ ఉండటం చేత వాత దోషములు (వాయువు యొక్క శరీరములోని ప్రసరణము సమయములో ఏర్పడు అపక్రమ దోషములు), పైత్య రస సంబంధమైన దోషములు నశించగలవు. ఇందులో సందేహము లేదు.

నాసాభ్యాం వాయుం ఆకృష్య, నేత్ర ద్వంద్వే
విరోధయేత్। నేత్రరోగా వినశ్యంతి।
తథా శ్రోత్ర నిరోధనాత్ శ్రోత్ర రోగా వినశ్యతి॥
తథా వాయుం సమారోప్య ధారయేత్
శిరసి స్థితమ్, శిరో రోగా వినశ్యంతి।
సత్యం ఉక్తం హి। సాంకృతే!

నేత్ర - శ్రోత్ర - శిరో వాయునిరోధ - కుంభకము

(ప్రాణాయామము అభ్యాసము చేస్తూ ఆయా ప్రదేశములలో స్వాభావిక కుంభకము)

ముక్కుపుటములతో గాలిని సమాకర్షించి

- రెండు కళ్ళలోను వాయు నిరోధనము (సహజ కుంభకము) చేయటము.
- అట్లాగే చెవులలోను నిరోధనము చేయటము.

ఈ తీరైన నేత్ర శ్రోత్ర స్వాభావిక కుంభకముచే నేత్రములలోని, దోషములు, చెవులలోని దోషములు సమసిపోగలవు.

అదే విధంగా ముక్కుతో గాలిని ఆకర్షించి శిరస్సులో వాయుధారణ చేయటంచేత శిరోప్రదేశంలో ఏర్పడే వాయు ప్రసరణముల అధిక అల్పసంబంధమైన దోషములు తప్పక తొలగగలవు. ఇది సత్యము.

---

4. "స్వస్తిక" ఆసనమ్ ఆస్థాయ
సమాహిత మానాః తథా,
అపానం ఊర్ధ్వం ఉత్థాప్య ప్రణవేన శనైః శనైః
హస్తాభ్యాం ధారయేత్ సమ్యక్
కర్మాది కరణాని చ॥ అంగుష్ఠాభ్యాం, మునే!
శ్రోత్రే, తర్జనీభ్యాం తు చక్షుషీ।
నాసాపుట అవధానాభ్యాం
ప్రచ్ఛాద్య కరణాని వై! ఆనంద ఆవిర్భవో యావత్
తావత్ మూర్ధని ధారణాత్॥

శిరో అంతర్గత కుంభకము - సంసార విచ్ఛిత్తి

- మనస్సును సమాహితము (ప్రశాంతము, నిర్విషయము) చేసి,
- 'స్వస్తికాసనము' ధరించి,
- 'ప్రణవము' పలుకుచు (ఓం),

బాహ్య ప్రసరణ స్వభావముగల అపానమును గుదస్థానము నుండి మెల్లమెల్లగా ఊర్ధ్వమునకు ఉత్థాపనము చేస్తూ (లాగుచూ), బొటనవేళ్ళతో రెండు చెవులను, చూపుడు వేలులతో కళ్ళను, ముక్కుపుటములను మధ్యవేళ్ళతోను నొక్కి ఉంచి, సంతోషంగా ఉన్నంతసేపు (ఇబ్బంది కలుగనంత సమయము) మూర్ధము (Fore-face) యందు వాయుధారణ (స్వాభావిక కుంభకము) చేయటమును **"మూర్ధస్థానకుంభకము"** - అంటారు.

ప్రాణః ప్రయాత్యనైవ ఏవ బ్రహ్మరంధ్రం,
మహామునే! బ్రహ్మరంధ్రం గతే వాయౌ
నాదశ్చ ('నాదః' చ) ఉత్పద్యతే, అనఘ!

ఓ మహామునీ! అనఘా!

(బొటనవ్రేళ్ళతో చెవులను చూపుడు వ్రేలులతో రెండు కళ్ళను, మధ్య వ్రేలులతో రెండు ముక్కుపుటములను మూసి ఉంచి) - ఆ విధంగా మూర్ధము (Fore face) నందు వాయుధారణ చేతనయినంతసేపు చేయట చేత) - ప్రాణవాయువు బ్రహ్మరంధ్రమును క్రమంగా చేరగలదు. శిరస్సుయొక్క ఉపరిభాగమగు బ్రహ్మరంధ్రము (బ్రహ్మమార్గము) చేరగానే (ఉకార) 'నాదము' జనిస్తూ ఉంటుంది. (ఉమ్... నాదము)

శంఖ ధ్వని నిభశ్చ ఆదౌ।
మధ్యే మేఘధ్వనిః యథా। శిరోమధ్యగతే
వాయౌ, గిరిప్రస్రవణం యథా।

మొదట 'శంఖము' ఊదుచున్నప్పటి శంఖ ధ్వని, ఆ తరువాత మేఘముల ఘర్షణచే ఏర్పడే (పిడుగు సమయములో ఏర్పడే) మేఘగర్జన ధ్వని వినబడుచూ ఉంటుంది. ప్రాణవాయువు శిరస్సుకు మధ్యగతంగా అగుచున్నప్పుడు గాలి కొండను వేగంగా తాకుచున్నట్టి ధ్వని వినబడసాగుతుంది.

పశ్చాత్ ప్రీతో, మహాప్రాజ్ఞ! సాక్షాత్
ఆత్మ ఉన్ముఖో భవేత్। పునః తత్
జ్ఞాన నిష్పత్తిః యోగాత్ సంసార నిహ్నుతిః।

ఆ తరువాత యోగి ప్రీతిగా, సుఖముగా, ఆనందభావనా సమన్వితంగా, దృశ్యమునుండి వెనుకకు మరలి 'ఆత్మోన్ముఖుడు' అగుచున్నాడు. అప్పుడు ఇక ఆత్మజ్ఞానము స్వాభావికమగుచుండగా, అట్టి యోగాభ్యాసముచే సంసారము నిహ్నుతము (విముక్తి, ప్రాయశ్చిత్తము, విచ్ఛిత్తి) అగుచున్నది.

దక్షిణేతర గుల్ఫేన సీవనీం పీడయేత్ స్థిరామ్।
సవ్య ఇతరేణ గుల్ఫేన పీడయేత్ బుద్ధిమాన్ నరః॥
జాన్వో రథస్థితాం సంధిం స్మృత్వాత్ఏవం
త్రియంబకమ్, వినాయకం చ సంస్మృత్య,
తథా వాక్ ఈశ్వరీం, పునః, లింగనాళాత్
సమాకృష్య వాయుం అప్యగ్రతో, మునే!

లింగనాళకుంభకము: (1) ఎడమకాలి చీలమండలముతో సీవని (గుద స్థానమునకు కించిత్ పైనగా) నొక్కి స్థిరముగా ఉంచటము, (2) కుడికాలి మడమతో పిక్కలకు క్రిందగా సంధి యందు నొక్కి ఉంచటము, (3) త్రయంబకుడగు శివ భగవానుని స్మరించటము. (4) జానువులను (మోకాళ్ళను) నిలువుగా దగ్గరగా - సూటిగా ధారణ చేస్తూ మూలాధార - అధిదేవతయగు వినాయకుని స్మరించటము. (5) వాగీశ్వరుడగు బ్రహ్మదేవుని (లేక, వాగీశ్వరియగు సరస్వతీదేవిని) స్మరిస్తూ లింగనాళమునందు వాయువును సమాకృష్యము (ప్రోగుచేయటము) చేసి పైకి ఆకర్షించటము.

ప్రణవేన నియుక్తేన బిందుయుక్తేన, బుద్ధిమాన్!
మూలాధారస్య విప్రేంద్ర! మధ్యే తంతు నిరోధయేత్।
నిరుధ్య వాయునా దీప్తో
వహ్ని రూహతి కుండలీమ్।
పునః సుషుమ్నయా వాయుః వహ్నినా సహ గచ్ఛతి।
ఏవం అభ్యసతః, తస్య జితో వాయుః భవేత్ భృశమ్।

అట్టి బుద్ధిమంతుడగు యోగి ఇంకా బుద్ధిని నియుక్తము (ఏకాగ్రము) చేస్తూ ప్రణవముతో బిందుయుక్తంగా మూలాధార మధ్య ప్రదేశమునందు వాయు నిరోధము నిర్వర్తించునుగాక. ఓ విప్రేంద్రా।

అప్పుడు జనించే యోగాగ్నితో కుండలిని నిదురలేచుచున్నది.

వాయు - అగ్నిలతో కూడి కుండలిని సుషుమ్నయందు ప్రవేశించుచున్నది. అప్పుడిక అట్టి అభ్యాసము కొనసాగుచుండగా వాయువు జయించబడి బుద్ధికి వశమగుచున్నది.

ప్రస్వేదః ప్రథమః పశ్చాత్, కంపనం, మునిపుంగవ।
ఉత్థానం చ శరీరస్య చిహ్నం ఏతత్ జితే అనిలే।
ఏవమ్ అభ్యసతః తస్య మూలరోగో వినస్యతి।
భగందరం చ నష్టంస్యాత్ సర్వరోగాశ్చ। సాంకృతే!

(1) మొదట అత్యధికమైన చెమట, (2) తరువాత కంపనము, (3) ఆ తరువాత శరీరము తేలిక అయి పైకి లేవటము - ఇవన్నీ "వాయువు జయించబడుచున్నది" అను దానికి చిహ్నములు. ఉత్తరోత్తర స్థితులు (Stage after stage towards achieving the ultimate)

ఇట్టి అభ్యాసము చేత మూలరోగము తొలగిపోతుంది. భగంధరము (కడుపులో మంట మొదలైనవి) సమసిపోతాయి. ఇట్టి అభ్యాసము సర్వరోగములకు నివారణము.

పాతకాని చ నశ్యంతి క్షుద్రాణి చ, మహాంతి చ।
నష్టే పాపే విశుద్ధం స్యాత్ చిత్తదర్పణం అద్భుతమ్।
పునః బ్రహ్మాది భోగేభ్యో వైరాగ్యం జాయతే హృది॥
విరక్తస్య తు సంసారాత్ జ్ఞానం కైవల్య
సాధనమ్। తేన పాపాపహానిః స్యాత్
జ్ఞాత్వా దేవం సదాశివమ్॥

ప్రాణయోగాభ్యాసముచే :

సమస్త క్షుద్రమైన మహాపాతములు నశించగలవు. పాప సంస్కారములు, అభ్యాసములు, వాసనలు రహితము అగుచుండగా, "చిత్తము" - అనే దర్పణము నిర్మలమై అత్యద్భుతముగా ప్రకాశమానమవగలదు.

అప్పుడిక బ్రహ్మలోకము నుండి పాతాళము వరకు గల సర్వభోగముల పట్ల హృదయములో వైరాగ్యము (Non attachment) స్వాభావికము కాగలదు.

'సంసారము' అనే అనురక్తిరూపమైన మనోజాడ్యము తొలగి కైవల్యము సిద్ధించటానికి ఆత్మజ్ఞానమే సాధనము.

హృదయము నిర్మలమవటానికి యోగము జ్ఞానసాధనము.

తద్వారా సమస్త దోషములు తొలగి 'సదాశివోఽహమ్' అనునది అనుభవమవగలదు.

---

5. జ్ఞానామృతరసో యేన సకృత్ ఆస్వాదితో భవేత్,
స సర్వకార్యం ఉత్సృజ్య తత్రఏవ పరిధావతి।
జ్ఞానస్వరూపమ్ ఏవ ఆహుః జగత్ ఏతత్
విచక్షణాః, అర్థ స్వరూపం అజ్ఞానాత్
పశ్యంతి అన్యే కుదృష్టయః॥

ఎవ్వడైతే ఆత్మజ్ఞానామృతరసమును చక్కగా ఆస్వాదించటం ప్రారంభిస్తాడో, అట్టివాడు సమస్త కార్యక్రమములను (రజోభావములను) విడచి "ఆత్మయేవాఽహమ్" - స్థానమును సిద్ధించుకుంటున్నాడు. తత్ స్థానమునందు అతిత్వరగా నిశ్చలుడగుచున్నాడు.

విచక్షుణులగు బ్రహ్మజ్ఞానుల ఉద్దేశ్యముప్రకారము - ఈ సమస్త జగత్తు, - ఈ జగద్దృశ్యము జ్ఞానస్వరూపమే. స్వకీయ జ్ఞానానందమయమే. పరమార్థస్వరూపమే.

ఇక తక్కినవారు (ఆత్మజ్ఞానదృష్టి లేనట్టివారు) తమయొక్క అజ్ఞానభావనచేత ఈ దృశ్య జగత్తు ఇహార్థరూపంగా (కుదృష్టిచే) మాత్రమే చూస్తున్నారు. అనేక భేదములతో, బంధ-దుఃఖ వృత్తులతో, - జనన మనన వ్యావహారికమై వారికి ప్రాప్తిస్తోంది.

ఆత్మస్వరూప విజ్ఞానాత్ అజ్ఞానస్య పరిక్షయః।
క్షీణే అజ్ఞానే, మహాప్రాజ్ఞ!
రాగాదీనాం పరిక్షయః।
రాగాది అసంభవే, ప్రాజ్ఞ! పుణ్యపాప
విమర్దనమ్। తయోః నాశే శరీరేణ
న పునః సంప్రయుజ్యతే। ఇతి॥

"రాగము(attachment)" అను జన్మజన్మార్జిత సంస్కారములు (లేక) వాసనలవలననే అజ్ఞానము పరిఢవిల్లి ప్రవర్తమానమౌతోంది. అట్టి అనేక బంధములకు, దుఃఖములకు కారణమగుచున్న అజ్ఞానము - ఆత్మస్వరూప విజ్ఞానము చేతనే తొలగిపోగలదు. ఓ మహాప్రాజ్ఞా! అజ్ఞానము క్షీణించగా, ఇక "రాగ ద్వేష మోహ మాత్సర్య" మొదలైన దోషములు వాటికవే తొలగుతాయి.

హే ప్రాజ్ఞా! రాగద్వేషములు తొలగితే పుణ్యపాప ద్వంద్వములు కూడా విమర్ధనమౌతాయి. (మసి అయిపోతాయి). అట్టి జీవుడు ఈ భౌతిక దేహముతో ఇక తాదాత్మ్యము చెందడు. ఆతనికి ఈ వర్తమాన జన్మ కూడా "మొదలే లేనిది" అగుచున్నది. తనను తాను అమృతమగు ఆత్మస్వరూపుడుగా గమనిస్తున్నాడు.
ఇక పునర్జన్మ గురించి ప్రసక్తి ఎక్కడిది?

సప్తమ ఖండము (ప్రత్యాహారము)

1 అథ అతః సంప్రవక్ష్యామి "ప్రత్యాహారం",
మహామునే!
ఇంద్రియాణాం విచరతాం
విషయేషు స్వభావతః।
బలాత్ ఆహరణం తేషాం "ప్రత్యాహారః"
స ఉచ్యతే।

సప్తమ ఖండము (ప్రత్యాహారము)

ఓ మహామునీ! సాంకృతిమహాశయా!

కాబట్టి ఇక ఇప్పుడు "ప్రత్యాహారము" గురించి కొన్ని విశేషాలు చెప్పుచున్నాను, వినండి.

ఈ ఇంద్రియములు - విషయములవైపుగా ప్రసరించటము, వాటి నుండి సుఖ - దుఃఖ భూయిష్టమైన సమాచారము అవి జీవునికి అందించటము - స్వభావముగా కలిగి ఉన్నాయి.

అట్టి ఇంద్రియములను దృశ్య విషయములనుండి వెనుకకు మరల్చటము - అనునదే "ప్రత్యాహారము".

యత్ పశ్యతి తు తత్ సర్వం
బ్రహ్మ పశ్యః సమాహితః
ప్రత్యాహారో భవేత్ ఏష బ్రహ్మవిద్భిః
పురోదితః। యద్యత్ శుద్ధం - అశుద్ధం వా
కరోతి ఆమరణాంతికమ్,
తత్ సర్వం బ్రహ్మణే కుర్యాత్, "ప్రత్యాహారః" స
ఉచ్యతే। అథవా, నిత్య కర్మాణి బ్రహ్మ - ఆరాధన బుద్ధితః
కామ్యాని చ తథా కుర్యాత్ ప్రత్యాహారః స ఉచ్యతే।

"ఏదేది కనబడుచూ ఉన్నదో, అట్టి ఇదంతా ఈ జగత్తుకు మునుముందే ఉండి ఉన్నట్టి బ్రహ్మమే. బ్రహ్మమునకు అన్యము కాదు. - అని బ్రహ్మవేత్తల ప్రవచనము. ఇట్టి సమన్వయమే ప్రత్యాహారము.

ఒక పని శుద్ధమైనా (లేక) అశుద్ధమైనా కూడా, అది బ్రహ్మమును ఉద్దేశ్యించి 'బ్రహ్మోపాసన'గా ఆమరణాంతము (Including birth and Death) నిర్వర్తిస్తూ ఉంటే, అది "ప్రత్యాహారము" అనియే అనబడుచున్నది.

(లేక) బ్రహ్మమును ఆరాధించాలనే బుద్ధితో నిత్యకర్మలుగాని, కామ్య కర్మలుగాని నిర్వర్తిస్తూ ఉంటే, అది ప్రత్యాహారమే!

అథవా, వాయుం ఆకృష్య స్థానాత్
స్థానం నిరోధయేత్।
దంతమూలాత్ తథా కంఠే,
కంఠాత్ ఉరసి మారుతమ్।
ఉరో దేశాత్ సమాకృష్య
నాభీదేశే నిరోధయేత్॥

ప్రత్యాహార పండితుల మరొక నిర్ణయము

- వాయువును ముక్కుపుటముల ద్వారా (లేక) నోరు ద్వారా ఆకర్షించి ఆ శరీరములో ఒక్కొక్క స్థానములో నిరోధించటము (కుంభకము చేయటము)

- దంత మూలము నుండి కంఠమునకు, కంఠము నుండి ఉరసి (రొమ్ములు)లో, భుజములలో, భుజముల నుండి నాభి ప్రదేశము వరకు వాయువును సమాకర్షించి నిరోధించటము. - "ప్రత్యాహారము". అనగా బుద్ధి - మనస్సులను రెండు చేతులుగా చేసుకొని దేహములోని ఆయా ప్రదేశములలో 'స్వాభావిక కుంభకము' నిర్వర్తిస్తూ ఉండటము - ప్రత్యాహారము।

2. నాభి దేశాత్ సమాకృష్య కుండల్యాం తు
నిరోధయేత్। కుండలీ దేశతో విద్వాన్
మూలాధారే నిరోధయేత్। అథ అపానాత్ కటి ద్వంద్వే
తథా ఉరౌ చ సు మధ్యమే, తస్మాత్ జానుద్వయే
జంఘే, పాద అంగుష్ఠే-నిరోధయేత్।

దేహములోని వివిధ విభాగములలో కుంభక ప్రాణాయామాభ్యాసము నాభి ప్రదేశములో వాయువును సమాకృష్యము (సమాకర్షణ) చేసి కుండలిని యందు నిరోధించటము.

కుండలినీ ప్రదేశమునుండి మూలాధారమునందు వాయునిరోధనము చేయటము.

అపానము నిర్వర్తిస్తూ , అపానము నుండి కటి (మొలత్రాడు ప్రదేశము) అక్కడినుండి తొడలయందు, తరువాత మోకాళ్ళయందు, అక్కడ నుండి కాలిపిక్కలయందు, ఆ తరువాత పాదములయందు, అటు తరువాత కాలి బొటనవ్రేళ్ళయందు వాయు నిరోధనము, (లేక) స్వభావకుంభక ప్రాణాయామాభ్యాసము - **"ప్రత్యాహారము"**.

"ప్రత్యాహారో" అయం ఉక్తస్తు,
ప్రత్యాహార పరైః పరా। ఏవం అభ్యాసయుక్తస్య
పురుషస్య మహాత్మనః,
సర్వపాపాని నశ్యంతి భవరోగశ్చ సువ్రత!

- ఇది పరము (ఉత్కృష్టము, విశేషము) అయినట్టి ప్రత్యాహారము. ఎందుకంటే మనో బుద్ధుల నియామకమునకు సంబంధించినది.

ఓ సువ్రతా! ఇట్టి విశేష ప్రత్యాహారముచే భవరోగమునకు సంబంధించిన సర్వ పాపములు నశిస్తాయి. ఆతడు 'మహాత్ముడు' అగుచున్నాడు.

నాసాభ్యాం వాయుం ఆకృష్య నిశ్చలః స్వస్తిక ఆసనః,
పూరయేత్ అనిలం విద్వాన్ ఆపాద తలమస్తకమ్॥

స్వస్తి కాసనము ధరించి ముక్కుతో వాయువున ఆకృష్యము చేసి (ఆకర్షించి), యోగవిద్య నేర్చిన విద్వాంసుడు అభ్యాసపూర్వకంగా గోరు నుండి తలపై గల వెంట్రుకల వరకు ఆపాదతలమస్తకము వాయువును పూరించటము సిద్ధించుకోగలడు.

పశ్చాత్ పాదద్వయే తద్వత్, మూలాధారే
తథాఏవ చ, నాభికందే చ హృత్ మధ్యే
కంఠమూలే చ తాలుకే।

అట్టి వాయువును

- ఉభయపాదములలోను
- ములాధార ప్రదేశములోను,
- నాభి కింద ప్రదేశములోను
- హృదయాకాశమునందు,
- కంఠమూలమునందు (బొడ్డుకు క్రిందగల మాంసఖండము నందు),

భ్రువోః మధ్యే, లలాటే చ, తథా
మూర్ధని ధారయేత్।
దేహేతు ఆత్మ మతిం విద్వాన్
సమాకృష్య సమాహితః,
ఆత్మన్ ఆత్మని నిర్ద్వంద్వే నిర్వికల్పే
నిరోధయేత్।
(ఇతి) ప్రత్యాహారః సమాఖ్యాతః సాక్షాత్
వేదాంత వేధిభిః (సాక్షాత్ప్రత్యాహారము)।
ఏవం అభ్యసతః తస్య,
న కించిత్ అపి దుర్లభం। ఇతి॥

- భ్రూ - మధ్య ప్రదేశములోను,
- లలాటమునందు,
- ముఖో - ఉపరి మూర్ధ ప్రదేశమునందు,

ఒకచోటు తరువాత మరోచోటు యోగాభ్యాసపూర్వకమైన ధారణచేస్తూ (ప్రాణాయామ విధాన కుంభకము (లేదా) స్వాభావిక కుంభకము) ఉండటము కూడా - **ప్రత్యాహారము.**

యోగ విద్వాంసుడైనవాడు ఒకవైపు తన-తదితరుల దేహములను కళ్ళతో చూస్తూనే,...సమాహితుడై వాయువును సమాకర్షించి - జీవాత్మను నిర్ద్వంద్వము, నిర్వికల్పము అగు పరమాత్మయందు నిరోధనము (అనన్యభావనచే ఏకము) చేయు చున్నాడు. దేహముపట్ల ఆత్మబుద్ధిని త్యజించి వేస్తున్నాడు. ఇతరులకు మార్గదర్శి అగుచున్నాడు.

ఇదియే ఉత్తమోత్తమగు 'ప్రత్యాహారము' అని వేదాంతవేద్యులచే ప్రకటించబడుచున్నది. ఈ విధంగా అభ్యసించటము దుర్లభమేమీ కాదు. తప్పక సాధ్యమే. న తు దుర్లభం। న కించిదపి దుర్లభమ్।

అష్టమ ఖండము (ధారణ)

1 అథ అతః సంప్రవక్ష్యామి
"ధారణాః పంచ", సువ్రత!
దేహమధ్యగతే వ్యోమ్ని
బాహ్య ఆకాశస్తు ధారయేత్।

అష్టమ ఖండము (ధారణ)

ఓ సువ్రతా! సాంకృతీ! ఇప్పుడు ఇక "ధారణాపంచకము" గురించి వివరించుకుంటున్నాము. వినండి.

ఆకాశాత్మధారణ : బాహ్యమునగల ఆకాశము (space) దేహమునందు మధ్యగతమైయున్న ఆకాశమును ఏకరూపంగా భావన చేస్తూ ఉండటము. అనగా, దేహగతాకాశమే విశ్వగత - ఆకాశమని, విశ్వ గతాకాశమే దేహగతమై యున్నదని భావన కలిగి ఉండటము. ఇదియే అఖండాకాశధారణము.

ప్రాణే బాహ్య అనిలం తద్వత్
జ్వలనే చ అగ్నిం ఔదరే।
తోయం తోయాంశకే భూమిం
భూమిభాగే, మహామునే!

అగ్న్యాత్మధారణ : బాహ్యమున జ్వలిస్తూ ఉండే అగ్నియే ఉదరములో (పొట్టలో) జఠరాగ్ని రూపముగా ఉన్నదను భావన, ఉపాసన. అఖండ **అగ్నిధారణ.**

వాయోపాసన : వ్యష్టిగతమైన నా ప్రాణము విశ్వగతమైన 'విశ్వప్రాణము' లేక సప్రాణముయొక్క అఖండ ప్రదర్శనా చమత్కారమే - అని <u>ఉపాసించటము. - **అఖండవాయుధారణ.**</u>

తోయ ఉపాసన : 'విశ్వజలతత్త్వమే ఈ నా దేహములోని ద్రవపదార్థముల ప్రదర్శనము - అని భావించటం. **అఖండతోయధారణ.**

భూమిఉపాసన : జగత్తులోని భౌతిక ధర్మమే నా దేహమునందు భౌతిక వస్తురూపమై (As matter)గా యున్నదను ఉపాసన. **అఖండభూధారణ.**

'హ-య-ర-వ-ల' క ఆరాఖ్యాం మంత్రం
ఉచ్చారయేత్ క్రమాత్। 'ధారణ' ఏషా
పరా ప్రోక్తా, సర్వపాప విశోధినీ॥
'జాను'-అంతం (జాన్వంతం) పృథివీ హి అంశో హి।
'అపాం' పాయు - అంశం ఉచ్యతే।
'హృదయాంశః' తథా అగ్ని - అంశో।
'భ్రూమధ్యాంశో' అనిల అంశకః।
ఆకాశ-అంశః తథా, ప్రాజ్ఞ!
'మూర్ధాంశః' పరికీర్తితః ।

అట్టి విశ్వతత్త్వమును

<u>హ = ఆకాశ</u>	<u>య = వాయు</u>	<u>ర = అగ్ని</u>
<u>వ = ద్రవ</u>	<u>ల = స్థూల</u>	

అను బీజాక్షరములను "హ-య-ర-వ-ల....."ఉచ్చారణచే ధారణ చేస్తూ వ్యష్టిగతమైనదంతా విశ్వగతమైన తత్త్వముతో ఏకము చేయుటయే 'పరా ఉపాసన'. ఇది సర్వపాపములను శోధించి శుభ్రము చేయగలదు.

భ్రూమధ్య నుండి - మూర్ధము వరకు <u>ఆకాశ అంశ ।</u>

హృదయము నుండి - భ్రూమధ్య వరకు అనిల (వాయు) అంశ।

పాయువు నుండి - హృదయము వరకు అగ్ని - అంశ

జానువుల నుండి-పాయువు (విసర్జకావయము) వరకు <u>అపాంశ (జలాంశ)</u>

పాదముల నుండి - జానువులు (మోకాళ్ళు) వరకు <u>పృథివీ అంశ</u>

అని ప్రాజ్ఞులచే పరికీర్తించబడుచూ, ఉపాసించబడుచున్నది.

బ్రహ్మాణం పృథివీ భాగే।
విష్ణు తోయాంశకే తథా।
అగ్ని అంశే చ మహేశానం,
ఈశ్వరం చ అనిల అంశకే । ఆకాశ అంశే, -
మహాప్రజ్ఞ! ధారేయేత్తు సదాశివమ్॥

హే మహాప్రాజ్ఞా! 'ధారణపంచకము'లో అంతర విధానంగా "పంచ అధి - దేవతా ధారణ" ఎట్లా చేయాలో వినండి.

బ్రహ్మదేవుని	-	పృథివీ భాగమునందు,
విష్ణుదేవుని	-	జలాంశయందు,
మహేశ్వరుని	-	అగ్ని అంశయందు
ఈశ్వరుని	-	వాయు అంశయందు
సదాశివుని	-	ఆకాశ అంశయందు

ఆయా అంశలుగా భావిస్తూ ధారణ చేయబడుగాక। ఆయా దేవతల అంశలుగా ఉపాసించబడుగాక।

అథవా, తవ వక్ష్యామి, ధారణాం,
మునిపుంగవ!
పురుషే సర్వశాస్తారం
బోధ ఆనందమయం శివమ్,
ధారయేత్ బుద్ధిమాన్ నిత్యం సర్వపాప విశుద్ధయే॥

నియామకః తత్

మరొకటైన ధారణా విధానము చెప్పుచున్నాను 'మునిపుంగవా! వినండి. ''సర్వమ్ శాసయతేది ఇతి శాస్తారమ్'' - అనబడు సర్వశాస్త (నియమకుడు), బోధానందమయుడు (సమస్తమును తనయొక్క ఎరుకయందు ఎరుకచే కల్పించుకొని ఆనందించువాడు) - అగు శివభగవానుని (శివతత్త్వమును) ధారణ చేయుదురుగాక! అట్టి బుద్ధిమంతుడు సర్వపాప దోషములనుండి విశుద్ధుడు కాగలడు.

బ్రహ్మ ఆది-కార్యరూపాణి
స్వే స్వేసంహృత్య కారణే,
సర్వకారణం, అవ్యక్తం, అనిరూప్యం
అచేతనమ్,
సాక్షాత్ ఆత్మని సంపూర్ణే ధారయేత్
ప్రణవే నరః।
ఇంద్రియాణి సమాహృత్య
మనసః ఆత్మని యోజయేత్। ఇతి॥

ఇంకొకతీరైన 'ధారణ' :: కారణ కారణః నియామతఃతత్

సృష్టికర్తయగు బ్రహ్మదేవుడు (మరియు) సమస్త సృష్టి...మొదలైనవన్నీ కూడా "కార్య" (Workmanship) రూపంగా భావించుచూ,
అట్టి సమస్తమునకు **కారణ** రూపుడు అయి ఉన్నవారు అవ్యక్తుడు. కేవలుడు, ఆయన రూపరహితుడు. నిరూపణకు దొరకనివాడు. సమస్తరూపములు తానే అయినవాడు. కదలికలు - రాకపోకలు లేనివాడుగుటచే అచేతనుడు. అట్టి ఆత్మ భగవానునియందు (లేక-ఆత్మయందు) 'ప్రణవము' యొక్క శబ్దార్థభావనను చేర్చుటము **'ధారణ'**। స్వస్వరూపముతో సహా ఈ సమస్తము అనన్యడగు ఆత్మభగవానుని లీలాప్రదర్శనముగా దర్శించటము - 'ధారణ'।
"ఈ జగత్తంతా కార్యము - ఆ పరమాత్మయే కారణకారణము" - అని భావించి ఉపాసించటము - **ధారణ**।
ఇంద్రియులన్నీ విషయములతో సహా మనస్సు ద్వారా ఆత్మయందు నియమించటము. ఆత్మగా మనస్సుచే సర్వదా సర్వత్రా అవిచ్ఛిన్నంగా ఈ సమస్తమును సందర్శించటము (నవలు చదువుచూ అందులోని పాత్రలను నవలారచయితయొక్క కవితా కల్పనగా ఎరిగి ఉండురీతిగా) సమస్తము ఆత్మయందు దర్శించటము - ఇది ధారణ।

నవమ ఖండము (ధ్యానము)

1. సోఽహమ్:

అథ అతః సంప్రవక్ష్యామి "ధ్యానం" సంసార నాశనమ్।
ఋతం సత్యం పరం బ్రహ్మ సర్వ సంసార భేషజమ్,
ఊర్ధ్వరేతం విరూపాక్షం విశ్వరూపం మహేశ్వరమ్ -
సోఽహమ్ - ఇతి ఆదరేణ ఏవ
ధ్యాయేత్ యోగీశ్వరేశ్వరమ్॥

నవమ ఖండము (ధ్యానము) సోఽహమ్ పరమమ్।

ఓ సాంకృతి యోగీశ్వరా!

'సంసారము' అనబడే పాంచభౌతిక దృశ్యముతో శబ్దస్పర్శ రూపరసగంధ పాశముల రూపంగా ఏర్పడియున్న సంబంధరూప 'బంధము' తొలగేది ఎట్లా? ఇందుకు ఏ 'ధ్యానము' ఉపకరించగలదో, అట్టి 'ధ్యాసరూప ధ్యానము' గురించి (దేనిని ధ్యాన విషయముగా కలిగి ఉండటం చేత సంసార దోషము తొలగగలదో) - అది చెప్పుచున్నాను.

ఋక్కులచే గానము చేయబడుచు, ఋషులకు స్వానుభవమగుచున్న **ఋతము** - అగు ఆత్మయే ధ్యానవస్తువు।

- ఏది పరమ **సత్యమై** ఉన్నదో,
- సమస్తమునకు ఆవల **'పరము'**గా ప్రకాశమానమైయున్నదో,
- **'పరంబ్రహ్మము'**గా సన్నుతించబడుతోందో,
- సంసార **రోగమునకు ఔషధమో,**
- ఆవల ప్రకాశమానుడై ఉండటంచేత **ఊర్ధ్వరేతసుడో,**
- సర్వము తన రూపము అయినట్టి వాడో, సర్వము యొక్క వాస్తవ రూపము చూడగలుగు కన్నులు దృష్టి గల **విరూపాక్షుడో**, నామ రూపములకు ఆవలివాడో,
- యోగ **యోగీశ్వరేశ్వరుడో - అట్టి పరతత్త్వమే నేనై ఉన్నాను.**

"సోఽహమ్"....అని ధ్యానించాలి. 'తత్ త్వ మేవ' అని 'నీవు'ను దర్శించుచుండుము.

అహమస్మి తత్:

అథవా సత్యం ఈశానం జ్ఞానం ఆనందం
అద్వయమ్, అత్యర్థం, అచలం, నిత్యం,
ఆది మధ్యాంత వర్జితమ్,
తథా స్థూలమ్, అనాకాశమ్,
అసంస్పృశ్యం, అచాక్షుషమ్
న రసం, న చ గంధ ఆఖ్యమ్, అప్రమేయమ్,
అనూపమమ్, ఆత్మానం సచ్చిదానందం
అనంతం బ్రహ్మ, సువ్రత! :-
అహస్మి - ఇతి అభిధ్యాయేత్,
ధ్యేయ-అతీతం విముక్తయే॥
ఏవం అభ్యాస యుక్తస్య పురుషస్య
మహాత్మనః, క్రమాత్ వేదాంత విజ్ఞానం
విజాయేత। న సంశయః। ఇతి॥

సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మమ్ అహమేవ

లేక (ఇంకా కూడా): సత్యస్వరూపుడు, సర్వముగా విస్తరించి ఉన్నట్టి 'ఈశానుడు', ఈ సమస్తము స్వస్వరూపముగా కల్పించుకొని, దర్శించుచూ ఆనందించు జ్ఞానానందమయుడు, భూత-చిత్తాకాశములకు వేరైన చిదాకాశస్వరూపుడు, స్పర్శ-చూపు రూప - రస - గంధములకు విషయమేకానట్టి నిర్విషయ స్వరూపుడు, నిశ్చలుడు, అగు "సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మము" ధ్యాన విషయముకావాలి.

"అట్టి పరబ్రహ్మము నేనే." "నేను"గా ఉన్నది పరబ్రహ్మవే। అహమస్మిబ్రహ్మమ్!" - అని ధ్యానము చేస్తూ ఉండగా అట్టివాడు ధ్యాని ధ్యేయాతీతమగు విముక్తి పొందుచున్నాడు.

"ఇటువంటి సోఽహమ్ - తత్త్వమ్ - త్వమేవాఽహమ్" అధ్యాసయుక్తుడగువాడు మహాన్‌పురుషుడు (సమస్తము నాయొక్క పురుషకారమే అను అవగాహన అనుభవపరుడు) అగుచున్నాడు.

జీవుడు ఈవిధమైన అధ్యాసచే క్రమంగా సోఽహమ్ వేదాంత విజ్ఞాన స్థానము సిద్ధించుకోవాలయ్యా! ఇదియే జీవిత మహాదాశయము.

అత్రన సందేహః! ఇందులో అనుమానము లేదు.

దశమ ఖండము (సమాధి-స్వానుభవము)

1 అథ అతః సంప్రవక్ష్యామి
"సమాధిం", భవ నాశనమ్। సమాధిః
సం విత్ ఉత్పత్తిః పరజీవ ఏకతాం ప్రతి।
నిత్యః సర్వగతో హి ఆత్మా, కూటస్థో
దోషవర్జితః, ఏకః సన్ భిద్యతే
భ్రాంత్యా మాయయా న స్వరూపతః।

దశమ ఖండము (సమాధి-స్వానుభవము)

ఓ సాంకృతీ! ఇప్పుడు భవరోగమునకు దివ్యౌషధమగు **"సమాధి"** యొక్క వివరణను చెప్పుకుంటున్నాము. వినండి.

ఈ జీవుని జగత్ వ్యవహారమంతా (జగత్) - నాటకములోని పాత్రవంటిది. ఇక్కడి-పర-ఇహముల ఉత్పత్తి స్థానము ఆత్మయే। అట్టి పరమాత్మ కూటస్థుడై, ఆత్మయందు నిత్యగతుడై, సర్వగతుడై విషయవర్జితుడై ఉన్నాడు. అట్టి సత్- విత్ పరమసత్యమునందు అభ్యాసమే "సమాధి". 'మాయ'కు సంబంధించిన భ్రాంతి తొలగినదై, **స్వరూపతః జగత్తు అనబడే అన్యత్వమే లేదని గ్రహించటమే 'సమాధి'**. సర్వవేదనలకు అట్టి సమాధి స్థానమే ఉపాయము.

తస్మాత్ అద్వైతమ్ ఏవ అస్తి। న ప్రపంచో,
న సంసృతిః। యథా ఆకాశో ఘటాకాశో
మఠాకాశ - ఇతి ఈరితః,
తథా భ్రాన్తైః ద్విధా ప్రోక్తా హి ఆత్మా :-
జీవ, ఈశ్వర ఆత్మనా॥

ఆకాశము (Space) ఏకమే అయినప్పటికీ - ఇది ఇల్లు ఉన్న స్థలము. ఇది కుండ ఉన్న స్థలము - అనే భేదమును కల్పించుకొని చూస్తూ ఉంటాము కదా! అట్లాగే 'పరమాత్మ - జీవాత్మ - దృశ్యజగత్తు' అనునవి వేరువేరుగా లేవు. ప్రపంచము లేదు. దానితో ఏర్పడు సంసృతి అనబడునది లేదు. జీవ-ఈశ్వర ఏక స్వరూపమగు అద్వైతమే సత్‌స్వరూపమై యున్నది.

"మహాకాశము - మఠాకాశము - ఘటాకాశము"ల వలె భ్రాంతి చేతనే జీవాత్మ - దృశ్య జగత్తు - పరమాత్మలు వేరువేరు విధములుగా అగుబడటం (లేక) అనిపించటం జరుగుతోంది.

న అహం దేహో। న చ ప్రాణో।
న ఇంద్రియాణి। మనో నహి।
సదా సాక్షి స్వరూపత్వాత్
శివ ఏవ అస్మి కేవలః।
ఇతి ధీర్యా మునిశ్రేష్ఠ!
సా "సామాధిః" ఇహ ఉచ్యతే॥

నేను సర్వదా కేవలమగు ఆత్మస్వరూపుడనే. అంతేగాని నేను ఈ భౌతిక దేహముగా గాని, ప్రాణములుగా గాని, పంచేంద్రియములుగా గాని, మనస్సుగా గాని అగుటయే లేదు.

నేను ఈ బాహ్య దృశ్యమునకు, భౌతిక దేహమునకు, మనోబుద్ధి చిత్త అహంకారాలకు సర్వదా కేవల సాక్షి స్వరూపుడను. అందుచేత కేవల శివానంద స్వరూపుడనే!

ఓ మునిశ్రేష్ఠా! ఇట్టి బుద్ధి యొక్క నిశ్చలమగు స్థితియే సమాధి. (A state of Non-distracting decesion of ones own all - present self)

సోఽ హమ్ బ్రహ్మ।
న సంసారీ।
న మత్తో అన్యః కదాచన। యథా ఫేన
తరంగ - ఆది సముద్రాత్ ఉత్థితం పునః,
సముద్రే లీయతే, తద్వత్ జగత్
మయి అనులీయతే। తస్మాత్ మనః
పృథక్ వాస్తి। జగన్మాయా చ నాస్తి హి॥

సమాధి సంస్థితుని అవగాహన

"నేను 'సంసారి'ని ఏమాత్రమూ ఏ క్షణము కూడా అయి ఉండనేలేదు. పరబ్రహ్మమే సర్వదా నేనై ఉన్నాను. బ్రహ్మమునకు అన్యము ఏ క్షణమందును కాను." - అను సునిశ్చయమే సమాధి.

ఫేనము (నురుగు), తరంగములు...ఇవన్నీ సముద్ర జలము నుండి జనించి, జలములోనే ఉండి, తిరిగి సముద్రజలములోనే లీనము అవటం లేదా? అట్లాగే అఖండ-అప్రమేయ-అక్షర ఆత్మ స్వరూపుడనగు నానుండే జగత్తు అనబడునది ప్రదర్శనమౌతోంది, నాయందే విలీనమౌతోంది. అందుచేత మనస్సుగాని, మాయగాని, జగత్తుగాని నాకు వేరైన ఉనికి కలిగిలేవు.

యస్య ఏవం పరమాత్మా అయం
ప్రత్యక్ భూతః ప్రకాశితః,
స తు యాతి స పుం భావం
స్వయం సాక్షాత్ పరామృతమ్॥

ఎవ్వరికైతే పరమాత్మ ఈ విధంగా ప్రత్యక్ భూతుడై (విషయ రహిత కేవల స్వరూపమై) ప్రకాశమానమౌతారో, అట్టి వానిచే - సాక్షాత్ పదము - అమృతము అగు పరమ పురుషకారము పొందబడుచున్నది. ఈ సమస్తము నా చేతనే। నాయందే। నావలననే। నేనే" అను అనుక్షణికాను - భూతము సిద్ధపురుషత్వము. "అహమేవ కారణకారణ పరమాత్మన్" - అనునది అనుక్షణికంగా, అవ్యాజముగా సునిశ్చితమౌతుంది. ఆతడు స్వయం సాక్షాత్ పరామృతుడు - అగుచున్నాడు.

యదా మనసి చైతన్యం
భాతి సర్వత్ర గం సదా,
యోగినో అవ్యవధానేన,
తదా సంపద్యతే స్వయమ్॥

ఎవ్వని మనస్సుకైతే సర్వే సర్వత్రా ఆత్మచైతన్యమే ఈ సమస్తముగా భాసించుచూ అనుభూతమగుచున్నదో, అట్టివానికి అవ్యవధానంగా, అవ్యాజంగా సమస్తము స్వయముగా స్వస్వరూపమై, ప్రాప్తించినదగుచూ ఉంటుంది. అట్టి యోగి సమస్తము తానే అయి ఆస్వాదిస్తున్నాడు.

<u>యదా సర్వాణి భూతాని</u>
<u>స్వాత్మన్యేవ హి పస్యతి,</u>
<u>సర్వ భూతేషు చ ఆత్మానం</u>
<u>బ్రహ్మ సంపద్యతే తదా॥</u>

ఎవ్వడైతే సర్వభూతజాలమునందు స్వస్వరూపాత్మను, స్వస్వరూపాత్మ యందే సర్వభూతజాలమును స్వాభావికంగా దర్శించుచూ ఉంటాడో - అప్పుడు అట్టివాడు అప్పటికప్పుడే బ్రహ్మ సంపద్యమును (లేక) బ్రహ్మ సాక్షాత్కారము పొందుచున్నాడు.

యదా సర్వాణి భూతాని
సమాధిస్థో న పశ్యతి,
ఏకీ భూతః పరేణ అసౌ
తదా భవతి కేవలః॥

ఎవ్వడైతే సమాధిస్థితుడై సర్వత్రా సమదర్శన బలముచేత అన్యముగాని, భూతజాలముగాని ఏమాత్రము - భేదదృష్టితో (స్వాభావికంగానే) చూడనివాడై ఉంటాడో, ఏకీభూతపరుడై సమస్తము స్వస్వరూపానందముగా దర్శిస్తూ ఉంటాడో....అట్టివాడు కేవలత్వము సిద్ధించుకొని "కైవల్యము" పొందుచున్నాడు.

---

2. యదా పశ్యతి చ ఆత్మానం
కేవలం పరమార్థతః,
మాయా మాత్రం జగత్ కృత్స్నం,
తదా భవతి నిర్వృతిః॥

ఎవ్వడైతే

- తనను తాను కేవలునిగా పరమార్థముగా చూచుచున్నాడో

- 'త్వమ్' అనబడు 'నీవు'ను కూడా కేవల - పరమార్థమగు బ్రహ్మముగా దర్శించుచున్నాడో, అట్టివాడు అవ్యాజమగు, నిర్వృతమగు (కల్పనారహితమగు) ఆత్మానందము పొందుచున్నాడు.

ఏవం ఉక్త్వా స భగవాన్ దత్తాత్రేయో
మహామునిః,
సాంకృతిః స్వస్వరూపేణ
సుఖం ఆస్తేతి నిర్భయ। ఇతి॥
<u>*ఇతి దర్శనోపనిషత్ సమాప్తా*</u>
<u>*ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః॥*</u>

భగవానుడగు శ్రీదత్తాత్రేయ అవధూత ఈ రీతిగా పలికిన ఆత్మజ్ఞాన - బోధవాక్యములను సాంకృతి ముని భక్తి - శ్రద్ధ - బుద్ధి - ప్రపత్తులతో విన్నారు.

స్వస్వరూపమునందు నిశ్చలురై నిర్భయులైనారు.

<u>***ఇతి దర్శనోపనిషత్***</u>

<u>***ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥***</u>